

*Л.А. МАРУЩАК, Г.А. ШЕМАНЧУК  
(Ханты-Мансийск)*

### **ИНТЕНСИФИКАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КАК ПРИЧИНА ДИСГАРМОНИЧНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ: ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ**

*Рассмотрено негативное влияние ненормированных учебных нагрузок в образовательных учреждениях на соматическое здоровье подрастающего поколения. Предложены оптимальные пути решения проблемы и компенсации средствами физической культуры.*



Ключевые слова: *интенсификация учебного процесса, физическое развитие, физическая подготовка, здоровьесберегающая среда.*

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вместе с тем, по данным Минздрава России, лишь 14% детей практически здоровы, более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35–40% – хронические заболевания [1, с. 14]. Состояние здоровья подрастающего поколения сегодня вызывает тревогу у многих специалистов, в том числе педагогов. По данным статистических исследований, в последние годы возникла устойчивая тенденция к ухудшению здоровья учащихся на всех ступенях образования.

Цель нашего исследования – проанализировать состояние и выявить основные тенденции изменения здоровья школьников пгт Таинка Тюменской области. Для организации и проведения исследования были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, социологический опрос учителей и родителей, школьников (анкетирование), тестирование физической активности школьников, документальный анализ. Результаты исследования обрабатывались с использованием методов математической статистики. Проведенное исследование показало, что приходя в первый класс, около 30% детей уже имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. К окончанию школы число учащихся с отклонениями в состоянии здоро-

вья достигает более 80% (по другим данным, лишь 5% подростков оканчивают школу здоровыми) [4, с. 11].

Интенсификация учебного процесса в образовательных учреждениях ведет к дисгармоничному физическому развитию учащихся (дефицит массы тела, снижение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снижение их работоспособности) [1, с. 14].

Углубленное изучение предметов (повышенный объем образовательной нагрузки в условиях дефицита учебного времени) вызывает у школьников значительное психоэмоциональное напряжение, в то время как продолжительность сна, объем двигательной активности и время пребывания на свежем воздухе резко сокращаются. Все это в комплексе можно отнести к факторам, снижающим общую неспецифическую резистентность растущего организма, приводит к формированию различных функциональных расстройств, ускоряет переход таких нарушений в хронические заболевания [1].

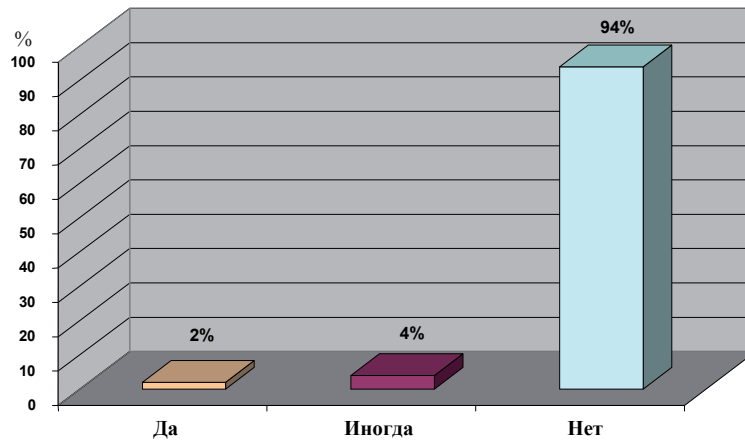
По данным Э.Н. Вайнера, здоровье человека зависит от условий и образа жизни (50–55%), состояния окружающей среды (20–25%), генетических факторов (15–20%), медицинского обеспечения (10–15%) (Там же).

Одним из факторов, оказывающих влияние на состояние школьника, являются низкие температуры воздуха, которые оказывают влияние практически на все органы и системы организма [3, с. 5]. Уровень физической подготовленности школьников, проживающих в условиях Крайнего Севера, по результатам всех тестов отличается от общих по России, в основном отстает от них. Дети и подростки, живущие в условиях холодного климата, характеризуются пониженным уровнем физической работоспособности и большим количеством простудных заболеваний [2, с. 40].

Анализ публикаций по проблеме исследования показывает, что до 90% обучающихся имеют отклонения в физическом и психическом здоровье. За период обучения в школе число здоровых детей снижается в 4–5 раз. Особенно удручает тот факт, что нация теряет интеллект – у 31,5% подростков отмечаются психические расстройства, у 33% – депрессия [5].

Для решения поставленных задач по комплексной программе, включающей медицинские, педагогические и биологические подходы, было проведено обследование детей 6–17 лет. Всего было обследовано 1516 школь-

**ИННОВАЦИИ В ОБЩЕМ  
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**



**Рис. 1.** Выполнение утренней зарядки

ников МОУ СОШ №7 пгт Талинка Тюменской области.

Как показали результаты исследования, одной из причин ухудшения здоровья школьников является постоянное наращивание объема и интенсивности учебных нагрузок. Школьникам необходимо преодолеть перегрузки, которые они испытывают, пытаются овладеть предлагаемым содержанием образования. В кодексе о труде зафиксировано: 36 часов составляет рабочая неделя для женщин и 41 час – для мужчин. Это для взрослого населения. А рабочая неделя школьника составляет 52 часа. В субботу бывает по 5–6 уроков, а в воскресенье предстоит подготовить домашнее задание по 5–6 предметам. В конце года дети вынуждены учиться с удвоенной нагрузкой, чтобы выполнить весь запланированный объем образовательной программы. Здоровый ребенок не выдерживает таких нагрузок, а если ученик уже не здоров и относится к группе детей с ослабленным здоровьем? У таких школьников, как правило, развивается апатия, затем следует нервный срыв. Все это становится причиной различных заболеваний и прогрессирования уже имеющихся.

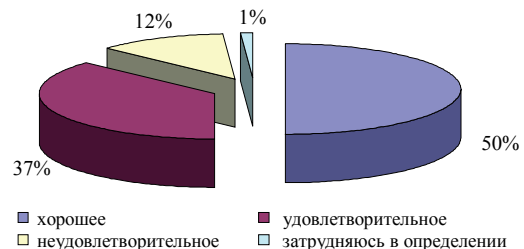
За последнее время существенно изменилась структура заболеваемости. Первое место среди школьников пгт Талинка занимают болезни опорно-двигательного аппарата, органов дыхания и пищеварения. Из 858 респондентов только 119 не имеют отклонения в состоянии здоровья.

В связи с вышеуказанными проблемами, которые оказывают негативное влияние на соматическое состояние организма подрастающего поколения в МОУ СОШ №7 пгт Талинка Тюменской области, была создана здоро-

вьесберегающая среда: ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика до занятий; ежедневные динамические часы на начальном звене. Проводятся также спортивно-массовые мероприятия: «День здоровья» (два раза в четверть), школьная спартакиада, «Зарница», конкурсы «Самый здоровый класс» и «Лучший спортсмен школы», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Рождественский турнир по борьбе дзюдо». Организован школьный совет физической культуры и спорта из числа детей и взрослых, неравнодушных к спорту. С их помощью стали проводиться диспут-клубы, тематические беседы на классных часах, внутришкольные соревнования.

Результаты проведенного анкетирования показывают, что 84% школьников с удовольствием посещают занятия по общей и лечебной физической культуре. Данные также показали, что возникает необходимость в проведении дополнительных разъяснительных мероприятий на тему «Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение», т.к. 94% респондентов не выполняют ее (рис. 1).

На рис. 2 приведена диаграмма оценки собственного здоровья школьниками, из которой видно, что только 50% из них оценивают его как хорошее.



**Рис. 2.** Показатели оценки собственного здоровья школьников

Таким образом, для повышения общей устойчивости организма школьника необходимо следующее: повышение в процессе физического воспитания неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды; разработка и внедрение методических рекомендаций для учащихся по рациональному распределению времени и нагрузки (физической, умственной, психологической и т.д.); совершенствование механизмов терморегуляции и закаливания организма; систематические занятия физическими упражнениями как в урочное, так и внеурочное время.

### Литература

1. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. М. : Академия, 2003.
2. Инновации и проблемы в формировании здорового образа жизни : материалы науч. работ, посвящ. памяти д-ра пед. наук, проф., вице-президента Сибирской олимпийской академии И.И. Сулейманова. Тюмень : Изд-во «Вектор Бук», 2004.
3. Койносов А.П. Адаптация детей к занятиям спортом на Севере : моногр. Шадринск : Шадринский Дом печати, 2008.
4. Мониторинг физического развития школьников г. Екатеринбурга : сб. метод. реком. и нормативных документов / Е.М. Аблун, Е.А. Цурихин. Екатеринбург : Изд-во Дома учителя, 2001.
5. Программа развития системы образования г. Екатеринбурга на 2000–2004 гг. URL : <http://docs.cntd.ru/document/801109437>.

### *Intensification of the learning process in educational institutions as the reason for disharmonious physical development of students*

*There is considered the negative influence of unstandardized learning load in educational institutions on somatic health of young generation. There are suggested the optimal ways of solving the problem and compensation by means of physical education.*

Key words: *intensification of learning process, physical development, physical training, health caring environment.*

**В.А. ГРИБАНОВА**  
(Тюмень)

### **ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Проанализирована гражданская активность студенческой молодежи педагогического вуза; рассмотрены политические интересы молодых людей; обозначены общественные движения и современные политики, популярные среди молодежи; выявлена эффективность организации студенческого самоуправления, включения молодежи в общественные практики.*

Ключевые слова: *студент, молодежь, политика, общественные движения, выборы, самоуправление, волонтеры.*

Несмотря на произошедшие в России последних десятилетий социально-политические изменения, многие отечественные и зарубежные аналитики до сих пор характеризуют нашу страну как общество переходного типа, развитие которого просматривается весьма размыто. Осложняется это тем, что в настоящее время нет того доверия к власти, которое было раньше. У современного поколения россиян иные приоритеты: новое качество жизни, создание возможностей для личностной самореализации. Большинство россиян сегодня руководствуются «рациональным» выбором: если общественно-политическая активность не приносит каких-либо материальных или карьерных выгод, то энергия людей направляется в другие сферы жизни. В связи с этим модернизация политической системы должна прежде всего ориентироваться на идею общего блага, «раскачку» общественно-политической жизни России. Однако возникают сомнения в возможности активизировать энергию россиян, вернуть им доверие к базовым ценностям и институтам демократии, вовлечь в общественную и политическую жизнь страны [3, с. 8–9].

Опасения эти связаны с тем, что российский правящий класс с 1990-х гг., стараясь укрепить властные институты, настороженно относился к любым проявлениям активного политического участия граждан, стре-