

ЧТО ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКОВ?

Мы часто слышим, что перегруженная школьная программа вредит здоровью детей. Уральские учёные при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований наблюдали, как адаптируется детский организм к школьным нагрузкам.

Школа влияет не только на ум ребёнка, но и на его здоровье. Это влияние складывается из многих составляющих: большие умственные нагрузки, разнообразные стрессы, плохое питание, недостаток движения. Сотрудники Южно-Уральского государственного университета Е.В. Быков и А.П. Исаев сосредоточились на проблеме гиподинамии школьников, предложили меры борьбы с ней и добились существенного улучшения здоровья учеников той гимназии, в которой проводили эксперимент.

Гиподинамия — страшное зло, одна из основных причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Растущий организм особенно нуждается в движении, а дети проводят жизнь за партой. По мнению исследователей, насыщая учебные программы новой информацией, усложняя и варьируя содержание учебных планов, увлекаясь творческим процессом, педагоги часто забывают о возможностях ребёнка, его физических и психических характеристиках. Школьная программа, конечно, предусматривает уроки физкультуры, но учёные полагают, что их явно недостаточно.

Полигоном для исследований они выбрали гимназию № 26 города Челябинска; в этом учебном заведении опробуют новые федеральные образовательные программы и для детей созданы замечательные условия. Гимназистов кормят дважды в день, в их распоряжении спортивный зал, спортивная площадка, зал лечебной физкультуры и медицинский кабинет. Младшие школьники непрерывно занимаются физкультурой: одних спортивных занятий у них 20 часов в неделю, плюс к этому по несколько минут физических упражнений во время других уроков и «биоминутки» — массаж рефлексогенных зон для профилактики простуды.

Несмотря на постоянный тренинг, маленькие гимназисты не здоровее других челябинских малышей — к выпускному классу здоровье детей заметно ухудшается (об этом свидетельствуют биохимические исследования, оценка состояния сердечно-сосудистой системы и результаты специальных опросов). В анкетах многие ученики жалуются на неважное самочувствие, повышенную утомляемость, раздражительность, головные боли и плохой сон. Большинство школьников высоко ценит здоровый образ жизни и желает заниматься спортом, но имеют такую возможность далеко не все. По-видимому, дети не представляют, из чего складывается здоровый образ жизни. Если деньги на занятия в спортивной секции есть не у всех, то уж пешие прогулки доступны каждому, однако ученики 8–9-х классов делают всего по 4–9 тыс. шагов в день (первоклашки — 12–17 тысяч).

Учёные вместе с администрацией гимназии и департаментом образования разработали оздоровительные программы. В их основе — расширенный двигательный режим: самостоятельные занятия физическими упражнениями, систематическое посещение спортивных секций, оздоровительных занятий (аэробика, шейпинг и др.). Составляя программы, исследователи учитывали физические особенности каждого возраста и необходимые нагрузки. Через три года занятий учёные сравнили состояние здоровья гимназистов и учеников обычной школы, которые не участвовали в эксперименте. Гимназисты превзошли школьников в быстроте, силе, гибкости и общей выносливости и вообще оказались гораздо здоровее и более адаптированы к школьным нагрузкам.

К сожалению, степень адаптации учёные оценивали по биохимическим показателям. Такой важный момент, как успеваемость, как-то ускользнул от их внимания. Неясно также, как им удалось втиснуть свои программы в перегруженное школьное расписание: после занятий шейпингом домашние задания не лезут в голову. Не пришлось бы увеличивать срок обучения в школе ещё на пару лет, чтобы вместить все дополнительные программы по борьбе с нагрузками.