

4. *Тюмасева З. И.* Валеология и образование / З. И. Тюмасева, Б. Ф. Кваша. Санкт-Петербург: МАНЭБ, 2002. – 380 с.

5. *Щедрина А. Г.* Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты / А. Г. Щедрина. – Новосибирск: Альфа-Виста, 2007. – 144 с.

К ВОПРОСУ О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Поморцева Д.Е., Медведева С.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья школьников как наиболее массового контингента детей и подростков: по данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи около 90% детей школьного возраста имеют отклонения физического и психического здоровья: у детей констатируются рост дефицита массы тела, падение уровня физиометрических параметров, понижение иммунной реактивности, формирование хронических болезней, психоневрологические расстройства, нарушения сердечно-сосудистой системы неревматического происхождения. Сохраняется высокий удельный вес острой заболеваемости (1385 случаев на 1000 детей), отмечается тенденция к росту заболеваемости по таким нозологическим формам, как ожирение, миопия, плоскостопие, нервно-психические расстройства и аллергические заболевания.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9% до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6% до 16,4%, нарушениями

осанки с 1,9% до 16,8%. Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения. Охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание её прогрессирования [3].

Отмечено, что за последние пять лет более чем в 2,2 раза уменьшилась доля практически здоровых детей, поступающих в школу. В процессе школьного обучения ухудшение различных показателей здоровья прогрессирует: за период 2005 – 2013 гг. общая заболеваемость детей до 14 лет выросла на 21,7%, подростков – на 24%.

В итоге, если при поступлении в школу дети зачастую имеют 1-2 хронических заболевания, либо не имеют вовсе, то по окончании школы приобретают 5-6 серьезных заболеваний. Особенно значимым в современный сложный переходный период, обостривший ряд как экономических, так и социальных проблем, становится образ жизни. Более половины школьников (57,4%) не соблюдают здоровый образ жизни.

В настоящее время актуальной медико-социальной и психолого-педагогической проблемой является значительное распространение среди детей, подростков и молодежи неблагоприятных факторов, обусловленных образом жизни – низкая двигательная активность, нерациональное (нездоровое) питание, курение, употребление алкоголя и других психоактивных веществ, которые Всемирная организация здравоохранения рассматривает как ключевые индикаторы здоровья.

Постоянно увеличивается число детей, лишенных родительского попечения, вовлеченных в преступную деятельность, увеличивается детская проституция, наркомания и алкоголизм, постоянно возрастает количество детей с нарушениями психического и физического развития: число детей, у которых были установлены формы отклонений психического развития, увеличивается каждые пять лет на 15 – 20%.

Подростковому возрасту принадлежит особое место в общих тенденциях роста заболеваемости, поскольку в биологическом отношении он является одним

из критических и характеризуется мощными эндокринными перестройками, делающими организм подростка особенно чувствительным к воздействию вредоносных факторов [1].

Для современных подростков характерна высокая распространенность вредных привычек. Распространенность регулярного курения среди учащихся 8 – 10 классов составляет 25,4% у юношей и 20,9% у девушек. Установлено, что более половины школьников уже пробовали курить, причем каждый второй из них впоследствии стал курильщиком. В среднем каждый третий школьник начинал курить в возрасте 10 лет. Среди мальчиков этот показатель достигает 42,4%, среди девочек – 18,6%.

За последнее десятилетие среди подростков возросло число лиц, употребляющих алкоголь: среди юношей с 61,5% до 75,2%, среди девушек с 63,2% до 82,7%, в том числе 2 – 3 раза в месяц и чаще с 15,7% до 24,8% и с 8,6% до 24,1% соответственно. Динамическое наблюдение свидетельствует о значительном увеличении к окончанию школы доли лиц, злоупотребляющих алкоголем (1 раз в неделю и чаще): среди юношей в 2,6 раза, среди девушек – в 2,2 раза, что свидетельствует о явном неблагополучии подросткового контингента и остроте социальной проблемы.

Уровень алкоголизации среди мальчиков 11 регионах России колеблется от 72% до 92%, а среди девочек от 80% до 94%; к одиннадцатому классу курят около половины юношей и четвертая часть девушек; до 37% подростков в возрасте 12 – 18 лет употребляют анаболики. Отсутствие знаний по культуре здоровья ведет к тому, что 40% школьников не знают, что такое здоровый образ жизни, 85% не занимаются физической культурой и спортом, около 50% (подростки и старшеклассники) уже пробовали наркотики [2].

Низкий уровень здоровья выпускников школы сказывается на производственном потенциале и обороноспособности страны. Достаточно отметить, что за последние 10 лет хроническая заболеваемость призывников возросла на 49% и показатель готовности к военной службе составляет 69,5%. По

данным Министерства обороны РФ только около 20% юношей призывного возраста по уровню своего здоровья соответствуют установленным требованиям.

Анализ эмоционального состояния школьников показал, что более чем у 40% детей в школе преобладают негативные эмоции, включая гнев (18%), скуку (17%), подозрительность, недоверие (17%), страх (8%) и т. д.

Встречаются такие дети, которые испытывают в школе только отрицательные эмоции. В результате школа, учебный процесс теряют для детей эмоциональную привлекательность, замещаясь другими, иногда деструктивными для развития личности интересами.

Наличие у ребенка внутреннего эмоционального напряжения приводит к психосоматическим нарушениям, к общей физической ослабленности организма, нарушению процессов адаптации. Эмоциональные проблемы детей неизбежно сказываются на состоянии их физического и психического здоровья. Обследование выявило наличие разного рода нарушений сна у 26% учащихся.

Рост психических расстройств среди обучающихся за последние годы составил 32%, а заболеваемость подростков возросла в 1,7 раза. Преимущественный рост отмечается среди психосоциальных нарушений, а также не психотических расстройств, связанных с органическими поражениями головного мозга. Сложившийся уровень психического здоровья детей и подростков во многом определяет ограничение возможности получить полноценное образование, поскольку около 70% учащихся общеобразовательных учреждений испытывают значительные трудности в усвоении базовой школьной программы.

Важнейшая социальная проблема, связанная с состоянием психического здоровья, употребление детьми и подростками психоактивных веществ (ПАВ), а отсюда высокий уровень преступности несовершеннолетних. Прослеживается устойчивая взаимосвязь между ростом случаев употребления наркотических средств и ростом числа противоправных действий, совершаемых детьми и подростками в наркотическом опьянении или в результате злоупотребления наркотиками. Потребление несовершеннолетними ПАВ продолжает оставаться

острой проблемой, хотя за последние 2 – 3 года темпы роста числа наркозависимых снизились. В то же время увеличился рост потребления ненаркотических ПАВ (табакокурение, токсикомания, алкоголизм).

Продолжает расти, оставаясь на недопустимо высоком уровне, число суицидов среди подростков. Изменения, происходящие сегодня в нашем обществе, выдвинули ряд проблем воспитания трудных детей, среди которых с каждым годом увеличивается количество подростков с девиантным поведением. Дети с девиантным поведением имеют высокую степень тревожности, агрессивности, у них отмечается низкая мотивация к учебной деятельности; они характеризуются заниженной самооценкой личности, нежеланием проявлять волевые усилия в трудных ситуациях.

Нарушение гормонального баланса в организме детей, подростков опосредует их склонность к асоциальному поведению, формированию таких качеств, как агрессивность, злобность, доминирование примитивных инстинктов. Ускорение физического, физиологического развития в пубертатном периоде может иметь патологические последствия, истощая эндогенные резервы организма, в результате чего складываются аномальная биохимическая структура у человека и соответствующие психические и социальные отклонения, нередко связанные с проявлением алкоголизма, наркомании (токсикомании) и других видов асоциального поведения. Другими словами, для возвращения подростков «группы риска» к нормальной жизни необходима комплексная биологическая, психологическая, социально-педагогическая коррекция и реабилитация.

Результаты сравнительного анализа показателей заболеваемости взрослых с аналогичными показателями детей и подростков свидетельствуют о том, что темпы прироста заболеваемости у подростков выше, чем у взрослых, что характеризует в свою очередь большую вероятность осуществления неблагоприятного прогноза здоровья населения России на ближайшее десятилетие.

Список литературы

1. *Аникеев В.* Как повысить эффективность уроков физической культуры? // Спорт в школе. – 1997. – №8. – С. 5 – 13.
2. *Бойко В.В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
3. *Симонова О.Ю.* Дорога к доброму здоровью / О.Ю. Симонова, С.Ю. Терехова // Комплексно-целевая программа, 2013 г.

ФЛЕШМОБ В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕГО УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Проскорякова И.В.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кузнецкий многопрофильный колледж», г.Кузнецк, Россия

Здоровье – состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. В современном мире на наше здоровье влияет множество негативных факторов, таких как плохая экология, нездоровое питание, малоподвижный образ жизни. Между тем здоровье это очень важный фактор влияющий на уровень жизни человека и конечно же на его способность плодотворно работать, соответственно более здоровый человек на рынке труда будет наиболее конкурентоспособен.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья студентов – одна из основных задач колледжа. Подростковый возраст – это этап, когда растет число заболеваний, вызванных вредными привычками. Поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в учебном заведении. Технологии, как эффективная система мер профилактической работы со студентами, направленная на сохранение и укрепление здоровья студентов, получили название «здоровьесберегающие технологии».