

Используемые нами средства и методы валеологического воспитания юных спортсменов, эффективно повлияли на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств.

**Малярчук Н.Н.**

Тюменский государственный университет,  
г. Тюмень, Россия

## **ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ РИТМОВ ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

*Аннотация.* В информационную фазу развития общества обучающиеся испытывают интенсификацию учебного процесса и ограничение двигательной активности, что приводит к развитию нервно-психического напряжения, ограничению сна и синдрому прижизненной мумификации тела.

*Ключевые слова:* интенсификации учебного процесса, ограничение двигательной активности, синдром прижизненной мумификации тела.

Цивилизация вступила в новую фазу развития – информационную. Современные ритмы жизни вызывают появление факторов, негативно влияющих на ростовые процессы ребёнка. В условиях нарастающего информационного потока неизбежно увеличение информации в школе. Это приводит к интенсификации учебного процесса [3, 4]. В течение всего периода обучения школьники живут в условиях ощущения недостатка времени. Свою негативную лепту вносят: высокая продолжительность учебного дня (6-8 уроков); сокращение перемен до 5-10 минут; концентрация контрольных и самостоятельных работ в один день; объёмные домашние задания; нарушение санитарно-гигиенических норм при организации учебно-воспитательного процесса; введение ЕГЭ, поскольку основная масса старшеклассников дополнительно (от 2 до 6-8 часов в неделю) занимается у репетиторов. Для обучающихся становится недоступен эффективный отдых: средняя продолжительность прогулок на воздухе составляет не более 15-30 минут, а 80-90% школьников недосыпают 1,5-2,0 часа. Сокращение ночного сна отрицательно сказывается на функциональном состоянии развивающегося организма: нарушаются ростовые процессы, искажается гормональная регуляция полового созревания [2].

Постоянный «цейтнот» времени, который испытывают дети, ведёт к чрезмерному функциональному и эмоциональному напряжению, повышению тревожности, развитию невротических расстройств, появлению психосоматических заболеваний. Чтобы справиться со стрессовым состоянием взрослый принимает лекарства, «заедает» стресс, закуривает сигарету, употребляет алкоголь или наркотические вещества. Подобный путь борьбы со стрессом может выбрать и ребёнок. Важно, какой пример будут подавать в семье значимые взрослые, чтобы справиться с напряжением.

В условиях современного школьного обучения происходит ограничение двигательной активности, которое ведёт к подавлению активности тела, ограничению си-

ловых нагрузок на всю костно-мышечную систему и опорно-двигательный аппарат. Последствия всего этого: остеопороз (когда связанные в костях и мышечной системе ионы кальция, ранее выполнявшие динамические функции выходят в кровь) и кальцификация клеток и тканей опорно-двигательного аппарата, сосудов и внутренних органов. При ограничении двигательной активности развивается синдром прижизненной мумификации тела. Как следствие – идёт разрушение детородной функции из-за нарастающих ригидности и тугоподвижности костно-мышечных систем и деформации развития структур малого таза, застойно-воспалительных процессов в малом тазу. Наблюдается угасание качества и эффективности детородного семени, дезорганизация родоразрешающей силы и т.д. [1]

Поэтому так важна организация активной физической деятельности детей в стенах образовательного учреждения. Но существуют барьеры, препятствующие этому. Среди объективных факторов: недостаточность материально-технического обеспечения физкультурных занятий, устаревшая методическая база преподавания уроков физической культуры, кадровый дефицит, недоступность посещения спортивных секций для основной массы детей в виду низкого материального обеспечения семьи. Но более значимы субъективные факторы: низкий уровень у обучающихся мотивации заниматься физической культурой и спортом; предпочтение детьми и подростками пассивных созерцательных форм отдыха (просмотр телевизионных передач, увлечение компьютерными играми, общение в социальных сетях Интернета и др.); отсутствие ценностного отношения детей к здоровью, обусловленное семейным воспитанием (когда родители игнорируют принципы здорового образа жизни, демонстрируя поведение, разрушающее здоровье).

*Библиографический список*

1. Базарный, В.Ф. Деструктивные влияния современного учебного процесса на телесное здоровье ребенка / В.Ф. Базарный // Школьные технологии. 2004. № 3. С. 17– 22.
2. Малярчук Н.Н. Проблемы сохранения здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях //Вестник Тюменского государственного университета. 2013. № 9. С.71-82.
3. Третьякова Н. В. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технология обеспечения: монография / Н. В. Третьякова, В. А. Федоров. – Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. – 208 с.
4. Ле-ван Т.Н., Нежкина Н.Н. Педагогические технологии формирования здорового образа жизни // Начальная школа плюс до и после. 2012, №10. С.91-95.