

Бег на месте или почему дети гибнут на уроках физкультуры

Отправляя ребенка в школу, родители уверены, что под присмотром педагогов, с их ребенком ничего плохого не может произойти. Однако, как показывает статистика, все больше несчастных случаев, со смертельным исходом, происходит в стенах школы, на таком, казалось бы, мирном и здоровьесберегающем уроке, как физическая культура. И два несчастных случая, произошедших 23 сентября 2011 года (в селе Староцурухайтуй Приаргунского района Забайкальского края и в поселке Хотынец Орловской области), когда на уроке физкультуры, во время игры на футбольном поле погибло 2 ребенка, тому печальное подтверждение. И тут поднимается исконно русский вопрос: «Кто виноват и что делать?» Традиционно, главным виновником смерти детей на уроках, называют школу, дескать, не досмотрела, не уберегла. Однако, как только спадает первая волна эмоций, наступает момент объективного анализа, который показывает, что большинство смертей на уроках физкультуры происходит в результате общей соматической ослабленности ребенка, на фоне сердечной недостаточности.

Беспечность родителей, как основной фактор риска на уроке физкультуры

Считается, что болезни сердечной системы не относятся к разряду детских болезней, поэтому, зачастую, родители не знают о том, что у их ребенка проблемы с сердцем, либо, зная о незначительных отклонениях в работе сердечно - сосудистой системы, не придают этому факту серьезного значения. Обязательные медицинские осмотры школьников, которые ежегодно проводятся в начале учебного года, носят формальный характер, в результате чего, в общем, здоровый ребенок, умирает на уроке физкультуры, выполняя нормативную нагрузку, которая для его организма становится критической. Таким образом, отдельные малые сердечные аномалии, которые в повседневной жизни не требуют медикаментозного лечения, становятся смертельно опасными при физической нагрузке на организм. В такой ситуации школа становится заложником обстоятельств, не имея объективной информации о состоянии здоровья, она подвергает его критической физической нагрузке. Следовательно, первое, на что требуется обратить внимание родителей – ежегодное обследование состояния здоровья ребенка. Обязательные медицинские осмотры должны стать не просто

формальным посещением врача, а возможностью на ранних этапах предотвратить развитие заболевания, получить исчерпывающую информацию о физических нагрузках рекомендованных ребенку. Любые отклонения в соматическом развитии ученика должны быть известны учителю и школьному врачу.

Стресс – причина сбоя сердечной деятельности

Стресс – неотъемлемый компонент современной жизни. Часто родители даже не замечают того, как начинают ругаться в присутствии ребенка, который одинаково сильно любит их обоих, не отдавая себе отчета в том, что вовлекая ребенка в стрессовую ситуацию, создают предпосылки для сбоя в работе его сердечно – сосудистой системы. Приходя на урок, школьник окунается в учебную деятельность, которая, как это печально, также полна стрессовых ситуаций, начиная от страха перед учителем и заканчивая боязнью ученика всевозможных тестовых и проверочных заданий. Учителя забывают об истинном предназначении школы – научить ребенка учиться и пытаются вложить ему в голову как можно больше информации. В результате умственного перенапряжения и сопутствующих негативных факторов происходит переутомление школьника, которое на фоне стрессовой ситуации дает сбой в работе сердечно - сосудистой системы. А вдобавок, фактор межличностного общения, который порой носит не просто стрессовый, а травматический характер для психики ребенка. В результате чего, абсолютно здоровый ребенок становится потенциальной жертвой физической нагрузки. И тут деятельность психолого-социальной службы школы становится неотъемлемой частью профилактики несчастных случаев на уроках физкультуры. Работа с неблагополучными семьями, выявление и предупреждение стрессовых компонентов в жизни ребенка – залог психического здоровья школьника и как результат – нормальная работа сердечно – сосудистой системы.

Береги платье снову, а здоровье смолоду

Тот факт, что здоровых детей с каждым годом становится все меньше, уже никого не удивляет. Мы привыкли говорить об ухудшающейся экологии, как причине того, что здоровых детей рождается все меньше, не принимая в расчет того факта, что главной чертой нашего времени становится гиподинамия. Дети перестают двигаться и все больше времени проводят сидя за уроками, перед телевизором или за компьютером. Родителям спокойнее,

когда ребенок находится дома, а не на улице, а учителя так заняты процессом обучения, что порой забывают, что школа призвана не только учить и воспитывать, но и способствовать гармоничному развитию личности, в которой физическая культура занимает не последнее место. И как следствие ребенок растет слабым и превращается в тепличное растение, подверженное всевозможным заболеваниям. Он не может справиться с обычной физической нагрузкой, а в сочетании с ежедневной стрессовой ситуацией попадает в зону риска на уроке физкультуры. Поэтому первоочередной задачей родителей и учителей становится создание условий для активной деятельности школьников: правильно спланированный режим дня ученика, где физической активности отведено не последнее место, в сочетании с активной практической деятельностью на уроке – залог крепкого физического здоровья школьника. Однако если ребенок уже страдает соматическими заболеваниями, то родителям следует учесть некоторые рекомендации:

1. Посещение уроков физкультуры должно быть согласно группе здоровья ребенка, и от того насколько серьезно родители подойдут к медицинскому осмотру зависит физическая нагрузка школьника на уроках физкультуры.
2. Внимательно относитесь к ребенку, если вы замечаете у него отдышку, потливость, жалобы на быструю утомляемость – это первые симптомы сердечной недостаточности, а значит серьезный повод для незамедлительного обращения к врачу.
3. Понаблюдайте за тем, как проводит учитель физкультуры свои уроки. Родители должны знать, что готовность к физическим нагрузкам ребенка проверяется достаточно просто. Для этого необходимо сосчитать пульс в спокойном состоянии, сделать 30 приседаний и посчитать пульс после нагрузки. Подождав 30 секунд, снова посчитать пульс, если он пришел в норму, то ребенок здоров и готов к физическим нагрузкам, если же пульс остался повышенным, то это показание к тому, чтобы освободить ребенка от физических нагрузок и рекомендовать родителям обратиться к врачу за консультацией.
4. Настаивайте на том, чтобы в школе был врач – это минимальная гарантия того, что при необходимости, ребенку окажут своевременную квалифицированную помощь.

Культура духа и культура тела – неразрывные составляющие физической культуры.

Однако не справедливо было бы перекладывать всю долю ответственности за физическое состояние ребенка на плечи родителей. Тот факт, что дети стали

соматически ослабленными, должен учитываться и педагогами и не только на уроках физкультуры. А пока физические нормативы пересматриваются, с учетом особенностей подрастающего поколения, сделать урок физкультуры полезным для здоровья школьников – первоочередная задача педагога. И одним из инновационных подходов в этой области может стать введение психофизической культуры, как разновидности физкультуры.

Психофизическая культура, помимо физической культуры тела, предполагает и работу над культурой духа. На таком уроке дети учатся аутотренингу, умению негативные эмоции переполяризовать в позитивные, приобретают навыки самоконтроля и контроля над своим психофизическим состоянием.

Исследования в данной области показывают, что дети, которые в начале года страдали боязнью учителей, в конце года полностью избавились от этих страхов и научились контролировать свое эмоциональное состояние.

Таким образом, если в будущем мы хотим видеть здоровую и полноценную нацию, то сегодня учителя и родители должны объединить свои усилия в воспитании молодого поколения. И помнить вечные слова знаменитого философа, ученого и врача Авиценны:

*« С гимнастикой дружи,
всегда веселым будь,
и проживешь сто лет,
а может быть, и боле.
Микстуры, порошки -
к здоровью ложный путь.
Природою лечись -
в саду и чистом поле!»*