

СТРАШНЕЙ ФИЗ-РЫ УРОКА НЕТ?!

После нескольких трагически окончившихся уроков физкультуры, многие родители, да и наше правительство, всерьез задумались о качестве и количестве уроков физического воспитания «на душу» школьника.

Если верить СМИ, Харьков стал единственным городом в Украине, в котором после нескольких трагических смертей на уроках физкультуры врачи провели медосмотр учеников всех городских школ.

Что происходит в других городах и странах — судить не берусь. Предварительные выводы удручают — лишь 20% харьковских учеников оказались абсолютно здоровыми. Сами же медики говорят, что эта цифра слишком преувеличена.

Вывод напрашивается сам собой — подход к урокам спорта нужно менять. Школы, не дожидаясь вердикта Минобразования, разрабатывают свои методики преподавания физкультуры для основной, подготовительной и спецгрупп. Однако пока родители об этих методиках ничего не знают и, естественно, опасаются за здоровье и жизнь своих детей. Многие родители идут на отчаянный шаг и «покупают» своим абсолютно здоровым детям «спецгруппу», чтобы снизить риск пострадать «на» и «от» уроков физкультуры. Немало вопросов от родителей возникает и по поводу новых методик, многие родители считают новые методики преподавания физкультуры «загадочным зверем», которого априори надо опасаться.

Давайте постараемся взглянуть не проблему детского спорта немного под другим углом, со стороны тех, кому пришлось в обязательном порядке проверить здоровье каждого школьника — врачам обычной районной поликлиники.

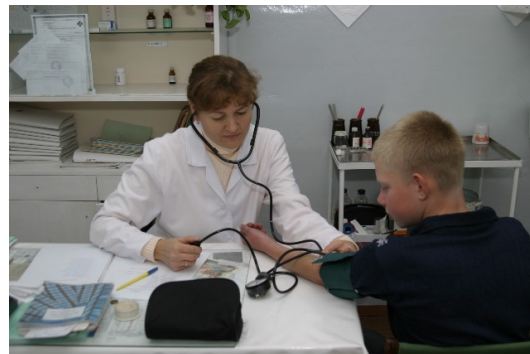
По словам участкового педиатра, новый Приказ Минобразования вызвал ажиотаж посещений. Родители в срочном порядке решили провести обследование здоровья своих детей, чтобы исключить малейшую возможность пострадать на уроке физкультуры в школе или спортивной секции. Сами врачи родительское желание проверить «сразу и всех» детей назвали «эпидемией справок». На будущее врачи поликлинических больниц рекомендуют родителям подходить к вопросу ежегодного обследования детей более планомерно и заблаговременно. Не стоит ждать начала учебного, чтобы пройти с детьми врачей «по быстренькому».

В идеале, конечно, лучше всего проходить обследование на летних каникулах. Тем, кто не успел пройти врачей летом, лучше дождаться очередных каникул — осенних, когда желающих очень мало. И уж ни в коем случае родителям не стоит



ждать сезонной эпидемии гриппа, чтобы одним махом и вылечить ребенка от вируса и пройти врачей. Во-первых, это чревато установлением неправильного диагноза, поскольку организм ребенка будет ослаблен. Во-вторых, даже если ребенок здоров, он рискует заразиться во время ожидания под кабинетом от больных детей. Проходить обследование весной тоже не желательно, поскольку в весенний период также наблюдается снижение иммунитета.

И все-таки многих родителей интересует вопрос, почему при обследовании здоровья детей первым и основным врачом значится именно кардиолог. Прояснить ситуацию согласилась врач-кардиолог детской районной поликлиники Валентина Александровна.



Юлия Рысь (Ю. Р.): Валентина Александровна, скажите почему осмотр кардиологом сейчас считается основным? С чем это связано?

Валентина Александровна (В. А.): Это связано с тем, что сейчас у 90 % детей наблюдаются патологии сердца различных степеней. Могу сказать даже больше, за последние 10 лет, в моей практике встретилось не больше десятка детей, которых можно было назвать «абсолютно здоровыми». У остальных детей наблюдались разные отклонения. И в основном эти отклонения касаются сердечно-сосудистой системы. Мне например, очень неприятно, когда родители, считают, что обследования проводятся с единственной целью — дать врачам «заработать» и родители с таким настроением приходят на прием. В районных поликлиниках, по месту жительства все обследования проводятся бесплатно, или за чисто символическую плату за бинт, спирт или другие расходные материалы, необходимые для проведения ЭКГ.

В первую очередь родители должны помнить, что современные условия жизни, в первую очередь отражаются на сердце и поэтому от раннего выявления заболеваний и патологий сердца у детей зависит их дальнейшая жизнь. Есть немало детей у которых наблюдаются незначительные отклонения от нормы, образно говоря с такими патологиями можно жить сто лет. Но ведь есть и серьезные отклонения, которые в дальнейшем могут привести к трагедии.

Ю. Р.: Многие родители склонны при выявлении некоторых отклонений от нормы вообще оградить детей от занятий спортом, что вы рекомендуете?

В.А.: Ни в коем случае нельзя детям ограничивать активность. Просто нужно подобрать им занятия в соответствии с их физиологией. Например, детям с шумами в

сердце не рекомендуется бег. Но это не значит, что дети не должны вообще бегать. Они могут бегать без ущерба для здоровья небольшие дистанции. А ограничение в этом случае идет на скоростной и кроссовый бег. В том, что ребенок с удовольствием пробежит десяток метров нет ничего плохого, главное, чтобы ребенок знал, что его не заставят пробежать километр, или не заставят бежать на скорость, на пределе возможностей.

Следует отметить, что многие спортивные нормативы в настоящее время следует пересматривать по многим параметрам, поскольку многие современные дети намного уступают свои родителям, и уж тем более бабушка и дедушкам, в физическом развитии. В этом и основная проблема детского травматизма и смертности в школе — спортивные нормативы не менялись со времен Советского Союза. И это естественно, что поколение сегодняшних школьников не может их выполнить.



Вторая проблема, высокой смертности на уроках физкультуры в школе — позднее выявление заболеваний. Дело в том, что детский организм не статическая величина. Если в раннем возрасте никакие патологии не были выявлены, это не значит, что они не могут появиться под влиянием различных факторов в подростковом возрасте. Или наоборот, ребенок рождается с явными патологиями, и родители уверены в том, что их ребенок болен и ограждают его. А между тем, ребенок, как говорят в народе «перерос» и может вести полноценный образ жизни.

Ю. Р.: Как часто нужно проходить обследование кардиологом?

В.А.: Для обычных «здоровых» детей достаточно 1 раза в год. Тем, у кого были выявлены патологии сердца нужно делать кардиограмму 2 раза в год, весной и осенью, чтобы видеть динамику и, в случае ухудшения принимать меры.

Ю. Р.: Как вы можете прокомментировать то, что в настоящее время всех без исключения направляют к кардиологу? Нужен ли более дифференцированный подход к обследованию состояния здоровья школьников?

В.А.: Однозначно нужен дифференцированный подход, но учитывая, то что наиболее высокая смертность на уроках физкультуры и спортивных занятиях происходит именно из-за проблем с сердцем и сосудистой системой, обследование кардиологом обязательно. При этом еще родители должны знать, что ЭКГ — не дает 100 % результат, поэтому врач может назначить дополнительное обследование — УЗИ сердца. Но в данном случае, это всего лишь желание установить точный

диагноз, как говорят в народе говорят, лучше «перебдеть, чем недобдеть». Например, ЭКГ показывает шумы в сердце, но что дает этот шум кардиограмма не показывает. Так вот, чтобы исключить/подтвердить, что дает шум: сердечный клапан, или хорда желательнее пройти УЗИ сердца. Если «шумит» клапан это повод для беспокойства и, конечно, спецгруппа по физкультуре. А если шум дает хорда — то в этом ничего серьезного нет и ребенок может заниматься спортом без ограничений.

Ю. Р.: Почему наши школьники такие слабые и физически не развитые?

В.А.: На самом деле причин очень много, сюда входит и экология, и наследственность. Про культуру питания, я вообще молчу — то, чем питаются современные дети, даже с натяжкой нельзя назвать полноценным питанием. И естественно, из того, чем питаются дети и формируются жизненно важные органы: сердце, почки, печень, кровь. О каком здоровье сердца можно говорить, если ребенок каждый день питается фаст-фудом? Многие родители почему-то считают, что между питанием и сердцем нет никакой связи. И забывают о том, что все органы человека взаимосвязаны. Возьмем для примера питание: неправильное питание приводит к нарушению обмена веществ, или к детскому ожирению. При ожирении сердцу приходится работать более интенсивно, а значит со временем гарантированы проблемы. Стоит отметить, что среди школьников невероятно большой процент детей с избыточным весом. Это уже причина бить тревогу и проводить обследование ребенка, и не для того, чтобы выписать ребенку «освобождение от физкультуры», а наоборот, чтобы повысить активность.



Или возьмем к примеру фактор наследственности. Ну как могут родиться абсолютно здоровые дети, если родители в юном возрасте начали вести половую жизнь, курить и пить? Или родители, считают, что их «ошибки юности» никоим образом не отразятся на здоровье будущего потомства? И много ли вы знаете родителей, которые планировали рождение детей? Таких единицы. В основном дети, к сожалению, появляются на свет в результате незапланированной беременности, так сказать «случайно».

В совокупности все эти факторы и приводят к тому, что дети рождаются уже «с готовым» патологиями различной степени тяжести, и потом вынуждены с этим жить.

Ю. Р.: Как бы вы прокомментировали с точки зрения медика внедрение новых методик проведения уроков физкультуры в школе?

В.А.: Будут ли нововведения на пользу детям, пока говорить рано, еще прошло очень мало времени с момента внедрения. Однозначно можно сказать, что уроки физкультуры в школе должны быть, ведь для многих детей это единственная возможность заняться спортом. И от того, насколько эффективными будут эти уроки, зависит насколько наши дети смогут вырасти здоровыми. Плюс и в том, что дети, хоть и в добровольно-принудительном порядке, но проходят обследования. Однако, нужно помнить, что уроки физкультуры в школе, какими бы совершенными они не были, не являются полноценной физической нагрузкой. Детям, помимо уроков физкультуры нужно посещать еще спортивные секции или школы, в соответствии с особенностями своей физиологии, а не проводить внеурочное время перед компьютером или телевизором. Вот еще одна причина физической слабости и низкой сопротивляемости болезням — гиподинамия, недостаток движения.

Мы, врачи, можем помочь подобрать оптимальный вид спорта с учетом физиологии конкретного школьника. Но, к сожалению, современные дети больше тянутся к телевизорам и компьютерам, чем к спорту. Впрочем, и многие родители финансово не могут удовлетворить желание детей заниматься спортом. Многие секции «по карману» далеко не всем. Было бы лучше, если бы на базах школ и общеобразовательных учреждений существовали бесплатные или доступные спортивные секции, так чтобы дети могли в них заниматься помимо уроков физкультуры.

Еще один немаловажный вопрос — это повышение спортивной культуры и здорового образа жизни. Современные школьники считают занятия спортом самым бесполезным занятием в жизни. Немало внимания нужно уделять и пропаганде здорового образа жизни, ведь многие школьники чуть ли не с 10-12 лет уже начинают пить и курить. Причем нужно это делать не с позиции запрета, который дети воспринимают как «сладкий запретный плод», а как-то иначе. Об этом, конечно, лучше знать психологам и педагогам.

А в итоге....

Подвести итог комментариям специалистов хотелось бы словами: «Имеющий уши, да слышит, имеющий глаза — да увидит». Действительно очень трудно давать родителям однозначные советы, тем более в вопросах воспитания детей. Пусть каждый родитель сам делает выводы и решает, боятся ли ему уроков детской физкультуры или нет. Попросить можно только о том, чтобы взрослые, при принятии окончательного решения руководствовались здравым смыслом и прислушивались к мнениям специалистам, а не тому, что «одна



бабушка надвое сказала». И хотя советское время давно кануло в Лету, высказывание А.В. Луначарского не утратило актуальности: «Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения.»

И напоследок, *я дам несколько советов*, о том, на какие нюансы нужно обращать внимания при выборе спортивной школы или секции. В первую очередь, хочется развеять миф о том, что детский спорт — это желание тренера подогнать неразумных детишек к каким-то нереальным стандартам. На самом деле, все спортивные нормативы разрабатываются МинЗдравом в строгом соответствии с возрастом. Теперь подробнее об особенностях занятий в детской спортивной школе или секции:

1. Возрастной ценз. Во всех видах спорта существует «нижняя» возрастная планка и если ребенок ее еще не достиг, нужно подрасти. На танцы и некоторые виды восточных единоборств принимают уже с 4-х лет, на футбол — с 7-8 лет, а вот занятия силовыми видами спорта (бодибилдингом, пауэрлифтингом) только с 13-13 лет.

2. Состояние здоровья. Перед тем как идти в спорт нужно для начала выяснить требования к физическому развитию, потом идти к врачу и после этого окончательно записываться. Ни в коем случае не нужно делать наоборот — сначала записываться в секцию, а потом лихорадочно подгонять результаты обследований под требования.

3. Желание. Чаще всего родители, записывая в спортивную школу своих детей руководствуются не пожеланиями ребенка, а своими амбициями и собственным желанием видеть ребенка именно в этом виде спорта.

4. Темперамент. Выбирайте вид спорта для ребенка, учитывая не только его состояние здоровья, но и темперамент. Для активных детей лучше выбирать более подвижные виды спорта, и наоборот. При таком подходе энергия ребенка будет направляться в мирное русло.

5. Самостоятельность. Сколько бы лет не было вашему ребенку будьте готовы к тому, что он будет заниматься в спортивном коллективе без вашего присутствия. Согласитесь, что платите за занятия ребенка спортом, а не за свое удовольствие посмотреть за ходом тренировок. А если вы будете находиться в поле зрения ребенка, то будете служить еще и отвлекающим фактором.

Если вы по каким-то причинам не можете (не хотите) отдавать своего ребенка в спортивную школу, то позаботьтесь о наличии спортивного инвентаря дома. В любом магазине товаров можно найти: мячи, скакалки, обручи, велосипеды,

бадминтон, шведские стенки и прочие спортивные предметы и тренажеры на любой вкус и кошелек.

Спорт это не та, вещь которой нужно бояться, им просто нужно заниматься. И начинать решать проблему физического воспитания детей необходимо с семьи. Возможно, именно вам, взрослым, пришло время оторваться от телевизора и показать детям пример.

© Юлия Рысь, специально для журнала «Все об охране труда»