Траверсе Г. М., Мизгіна Т. І. Фізична культура як основа здоров’я молоді. /Г.М. Траверсе, Т.І. Мизгіна / Освіта і наука у мінливому світі: проблеми та перспективи розвитку.Матеріали ІІ Міжнародної наукової конференції. 27-28 березня 2020 р., м.Дніпро. Частина І. С. 305-306.

**Г. М. Траверсе, Т. І. Мизгіна**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ОСНОВА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ**

Стан здоров’я дітей та молоді є найважливішим індикатором благополуччя суспільства та держави, який відображає дійсну ситуацію сучасності та, певною мірою, прогнозує майбутнє. Особливе занепокоєння викликає вкрай низька фізична активність дітей шкільного віку, що не тільки знижує рівень здоров’я і сприяє розвитку хронічної патології, а й формує повну неспроможність до найпростіших фізичних навантажень, що, в свою чергу, може призвести до негативних наслідків і, навіть до загибелі дитини. Дані ряду авторів свідчать про те, що за період навчання в школі стан здоров’я дітей та підлітків значно погіршується [1].

Метою роботи було проведення аналізу стану здоров’я школярів м. Полтава за результатами щорічного профілактичного обстеження за останні 18 років. Нами було встановлено, що упродовж 2000–2018 в Полтаві кількість школярів зменшилася на 7885 осіб (21,5 %) і склала 39 333 дитини. Питома вага здорових школярів зменшилася в 3 рази (з 46,5% до 14,3%). Серед випускників шкіл тільки 10,9% осіб було визнано здоровими. У той же час частота виявлення патології у них збільшилася майже в два рази. Структура захворювань протягом досліджуваного часу залишається незмінною: перше місце посідає патологія опорно-рухового апарату, друге – захворювання органів зору, третє – хвороби шлунково-кишкового тракту і серцево-судинної системи.

На думку ряду науковців, незадовільний стан здоров’я школярів зумовлений зростанням шкільних і соціальних навантажень, катастрофічним зниженням фізичної і рухової активності дітей (наприклад при рекомендованій нормі 10 тис. кроків на добу деякі діти здійснюють лише 500), нераціональним харчуванням, хронічними стресами, шкідливими звичками, поширеними в молодіжному середовищі [2]. Як наслідок – кількість хронічно хворих дітей збільшується за роки навчання у школі в 2,5 рази. Вражають темпи зростання захворювань опорно-рухового апарату за період навчання в школі. Так. у першокласників захворювання цієї системи склали 97,2 на 1000, а у підлітків 394,3 на 1000 оглянутих. У більшості дітей діагностували сколіоз різного ступеня.

За даними наукових досліджень гігієнічні норми рухової активності залежать від віку і статі дитини, й у середньому становлять 3,5-5 год/добу. При цьому у половини школярів, серед яких проводилися опитування, фізична активність – 30- 60 хвилин на день [2].

Відсутність навантажень призводить до розвитку захворювань серцево-судинної системи, формування патології кістково-м’язової системи, ендокринних порушеннь та проблем репродуктивної функції у подальшому. Фахівцями було виявлено, що при перебуванні хлопців за комп’ютером чи за переглядом телепередач безперервно протягом 2 годин, у них у 2 рази знижується активність сперматозоїдів. При цьому дослідженням встановлено, що за комп’ютером щоденно 0,5-3 години проводять 90% школярів [3].

У межах традиційної системи освіти турбота проздоров’я учнів вважається прерогативою медичних закладів, разом з тим, робота медичного персоналу орієнтована на лікування захворювань, а не на формування здорового способу життя. Враховуючі, що серед чинників, які впливають на здоров’я, найбільшу питому вагу має спосіб життя (50-55%), в умовах НУШ є необхідним підвищення ролі системи освіти у вирішенні проблеми збереження та зміцнення здоров’я учнів, та сприяння активному формуванню у них здорового способу життя.

Таким чином, аналізуючи власні спостереження і дані літератури, можна зробити висновок, що в останні десятиріччя стан здоров’я та фізичного розвитку дитячого населення м. Полтави погіршився. Проблеми сьогодення ставлять перед нами нові завдання, тому таким важливим є валеологічний підхід до процесу навчання, який дозволить знайти можливості поліпшити здоров’я учнів.

**Список використаних джерел**

*1. Антипкін Ю. Г. Наукові та практичні проблеми збереження здоров’я дітей України / Ю.Г.Антипкін //Врачебная практика. – 2007. – № 1. – С. 7–11.*

*2. Бухановская Т.Н., Мальцева Л.А., Андрейчин Л.В. Состояние здоровья современных школьников, пути его сохранения и улучшения / Україна.Здоров’я нації. - 2012. - №1(21). С. 44 - 50.*

*3. Петрова Н.Ф., Горовая В.И.Современная школа и проблемы здоровья учащихся // Успехи современного естествознания. – 2005. – № 11. – С. 73-75.*