

УДК 37.04

Бубликова Виктория Дмитриевна

студент
Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта
Санкт-Петербург, Россия

Victoria D. Bublikova

student
NSU named after P.F. Lesgafta
St. Petersburg, Russia

Кочергина Анна Анатольевна

старший преподаватель кафедры теории
и методики лыжных видов спорта
Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта
Санкт-Петербург, Россия
a.kochergina@lesgaft.spb.ru

Anna A. Kochergina

senior lecturer of the Department
of Theory and Methodology of Skiing
NSU named after P.F. Lesgafta
St. Petersburg, Russia

УСПЕВАЕМОСТЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

PERFORMANCE OF YOUNG ATHLETES IN EDUCATIONAL SCHOOLS

Аннотация

В статье проанализирована возможность юных спортсменов заниматься спортом и достигать высоких результатов без ущерба обучения в образовательной школе. Мы предположили, что обязательные дополнительные занятия в образовательной школе создают проблематику для посещения спортивных школ, заниматься физической культурой в клубах и вести здоровый образ жизни. В статье рассмотрены такие вопросы, как время посещение спортивных школ, время обучения в образовательных школах. Проанализирована суточная двигательная активность, время в школе, время на выполнение домашнего задания и время на дорогу, затраченное в течение дня. Дана оценка совместимости учебных занятий и занятий спортом в начальной, средней и старших классах. Результаты, полученные в ходе исследования, дают повод задуматься о возможности сотрудничества Министерства образования и Министерства спорта о согласовании нагрузок в старших классах.

Ключевые слова:

суточная двигательная активность, успеваемость, объем нагрузки, юные спортсмены, здоровый образ жизни

Abstract

The article analyzes the ability of young athletes to play sports and achieve high results without compromising their education at an educational school. We assumed that compulsory additional classes in an educational school create problems for attending sports schools, engaging in physical education in clubs, and leading a healthy lifestyle. The article discusses issues such as time to attend sports schools, time to study in educational schools. Daily physical activity, time at school, time spent doing homework and travel time spent during the day were analyzed. An assessment is made of the compatibility of academic activities and sports in elementary, middle and high schools. The results obtained during the study give reason to think about the possibility of cooperation between the Ministry of Education and the Ministry of Sports on coordinating workloads in high schools.assessment is made of the compatibility of academic activities and sports in elementary, middle and high schools. The results obtained during the study give reason to think about the possibility of cooperation between the Ministry of Education and the Ministry of Sports on coordinating workloads in high schools.

Keywords:

daily physical activity, academic performance, workload, young athletes, healthy lifestyle

В данной работе мы провели анкетный опрос среди спортсменов для оценки суточной двигательной активности, оценки количества времени проведенное в школе на уроках, времени на выполнение домашнего задания и времени на дорогу,

затраченного в течение дня в разных классах. В анкетировании приняли участие 75 спортсменов, в возрасте от 7 до 18 лет. Спортсмены, которые учатся в младших классах – 25 человек, средних классах – 30 человек и старших классах – 20 человек. Также в анкетировании приняли участие 50 родителей спортсменов младших и средних классов.

Анketируемые спортсмены занимаются различными видами спорта, такие как: лыжные гонки, горнолыжный спорт, биатлон и прыжки на лыжах с трамплина. Данные спортсмены имеют спортивные разряды по виду спорта.

В наиболее благоприятной обстановке находятся спортсмены младших классов. В образовательной школе спортсмены находятся ежедневно в течении пяти рабочих дней около 4-5 часов. 98% спортсменов успевают выполнять домашние задание и тратят на уроки от 1,5-2 часов. Полученные результаты совпадают с нормами санитарных правил для начальной школы. Где учебная нагрузка при 5-ти дневной рабочей неделе не должна превышать 21 часа, т.е. 4 дня по четыре урока и 1 день 5 уроков. Продолжительность выполнения домашних заданий от 1 до 2 часов.

На спортивные занятия тратится у 60 % анketируемых в младших классах по 1,5 часа – 4 раза в неделю. И 40 % опрошенных спортсменов в младших классах тратят по 2 часа – 3 раза в неделю Спортсменов младших классов на занятия спортом.

На дорогу 55% спортсменов младших классов тратят до 45 мин в одну сторону. И 45% спортсменов более 60 мин в одну сторону. Единогласно все респонденты ответили, что на занятия их отвозят и привозят родители.

Далее «школьные» санитарные правила регламентируют внеурочные занятия - не более 10 часов в неделю. Таким образом нагрузка и продолжительность в образовательных школах резко возрастает.

По результатам опроса 82% спортсменам средних классов необходимо обязательно посещать внеурочные занятия и элективные мероприятия как учебные уроки.

Таким образом мы видим, что помимо основных уроков, которые рекомендуется «школьными» санитарными правилами от 2023 г. у пятых-шестых – не более 6 занятий, у седьмых-одиннадцатых – по 8 занятий, добавляется ежедневно еще по 2 часа внеурочной деятельности. И если бы посещение внеурочных мероприятий касалось учеников, которые не занимаются дополнительно в других учреждениях. К сожалению, в результате опроса среди родителей только 38% удается согласовать

возможность отсутствовать на данных занятиях своим детям. 62% родителей не могут согласовать с учителями отсутствие своих детей на внеурочных мероприятиях, комментируя в 100% данную ситуацию, как: «Нежелание вступать в конфликтную ситуацию с педагогами».

В средней школе 64% спортсмена проводят уже до 6 часов в день, а 36% респондентов 7-8 часов в день. В этом возрасте количество тренировочных занятий возрастает согласно федеральному стандарту по виду спорта до 14 часов в неделю. И если мы берем стандартное расписание, то у нас получается: 6 раз в неделю тренировочные занятия. В будни по 2 часа и в выходные дни по 3 часа [1].

Время, потраченную на дорогу в спортивную школу, смещается относительно младших классов. На дорогу 38% спортсменов средних классов тратят до 45 мин в одну сторону. И 62% спортсменов более 60 мин в одну сторону. При этом отметим, что 72% спортсменов средних классов добираются до места занятия в спортивной школе - самостоятельно.

На 100% посещение спортивной школы соблюдают 26% респондентов средней школы. В связи с поздним окончанием уроков 52% спортсменам приходится пропускать спортивную школу 1-2 раза в неделю. И 22% занимающихся смещают посещение спортивной школы на выходные дни.

К сожалению пропуски занятий в спортивной школе приводят к тому, что что спортсмен по результатам тестирования:

- начинает чувствовать, как он «слабеет»;
- начинает проигрывать сверстникам;
- не выполняет зачетные нормы тестирования для перевода из группы в группу;
- чувствует бесполезность спортивных занятий;
- и как следствие к 9 классу – 60% занимающихся планирую закончить спортивную школу.

Спортсмены средней школы тратят на выполнение домашнего задания по результатам опроса до 1,5 часов – 12%, до 2,5 часов – 74%, более 2,5 часов – 10% и не делают уроки – 4 % занимающихся! В этом возрасте спортсмены укладываются в рекомендации СанПиНа по объему домашних заданий. Объем домашних заданий (по всем предметам) не должен превышать (в астрономических часах) в 6 - 8 классах - 2,5 ч.

Но следует отметить, что 88% респондентов укладываются спать после 00:00. А 24% спортсменов отметили, что 1 раз в неделю заканчивают делать уроки до 01:00 ночи.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует детям следующие нормы сна: 7-11 лет 10-11 часов и 12-18 лет 8-9 часов.

И при этом эксперты ВОЗ подчеркивают необходимость и важность ночного сна у школьников. У детей при недостатке сна может нарушаться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии. У детей, недосыпающих 2-2,5 часа уровень работоспособности снижается на 30%. По сравнению с детьми «высыпающих свою норму [2].

Наиболее печальная ситуация в старших классах. Начиная с 7 класса до окончания образовательной школы количество занятий, рекомендованное санитарными правилами до 8 занятий в день (это 8 часов в школе!!!) добавим к этому до 10 часов внеурочной деятельности. И мы получаем около 10 часов учебной нагрузки в день (при условии 8 часового рабочего дня у взрослых). Помимо обязательного посещения школы у нас остается выполнение домашнего задания, где СанПин рекомендует в 9 - 11 классах - до 3,5 ч [3].

Таким образом: Старшеклассники вынуждены не только сокращать посещение спортивных школ, клубов и секций, но и полностью заканчивать.

80% респондентов ответили, что не справляются с суточной нагрузкой и вынуждены в ближайшее время прекратить систематические занятия спортом.

82% респондентов старших классов ответили, что учеба занимает более 9-10 часов в день. В оставшееся время спортсмены не успевают самостоятельно добраться до спортивных школ.

18 % занимающихся тратят на учебную деятельность до 8 часов.

Также хотелось бы отметить, что 68% спортсменов могут закончить посещение спортивной школы «из-за друга. Если мой друг бросит заниматься, я тоже не буду».

В результате исследования гигиенической активности мы наблюдаем следующую картину. Пока дети маленькие (младшие классы), с помощью родителей есть прекрасная возможность заниматься спортом, развиваться, укреплять свое здоровье, совершенствоваться во многих сферах. Двигательный компонент по данным академика РАМН А.Г. Сухарева – 4-5 ч (около 15000-20000 тысяч шагов день) младший школьник может выполнять.

Таблица 1 – Гигиеническая норма суточной двигательной активности детей (по данным академика РАМН А.Г. Сухарева) [4]

Возраст	Младший школьный	Средний школьный	Старший школьный
Локомоции (тыс.шагов)	15-20	20-25	25-30
Двигательный компонент (ч)	4-5	3,5-4,5	3-4
Энергозатраты (ккал/сут)	2500-3000	3000-3500	3500-4000

В средней школе по результатам исследования двигательный компонент 3,5–4,5 часа сохраняется, но количество локомоций ниже. В среднем идет снижение до 18000 шагов (18000±500).

В старших классах мы констатируем данные суточной двигательной активности по Сухареву А.Г., как 3-4 часа в сутки с 25000-30000 шагов.

По результатам нашего исследования количество шагов в старших классах снижено в среднем до 12000 шагов. Это в 2 раза ниже рекомендуемых. А если обратим внимание на сидячий образ жизни в школе.

Оставляя детей за партой мы сами провоцируем у детей подросткового периода гиподинамию. А как результат повышение заболеваемости, отсутствие здорового образа жизни и физической культурой. Мы не будем говорить о том, что уже доказано: гиподинамия неизбежно приводит к невозполнимым потерям физическом развитии, ослаблению защитных сил организма и серьёзным нарушением здоровья [5]. По данным Роспотребнадзора [6] у детей возникает астенический синдром, снижение функциональных возможностей, нарушения деятельности опорно-двигательного аппарата и вегетативных функций. Ребёнок становится раздражительным, пассивным и вялым. У него возникает чувство хронической усталости.

В заключение хотелось бы отметить успеваемость спортсменов в начальных классах. 24% -учатся на «отлично», 62% на «хорошо» и «отлично» и 14% на «хорошо» и «удовлетворительно».

В средней школе тенденция положительных оценок сохранена: 12% -учатся на «отлично», 70% на «хорошо» и «отлично» и 16% на «хорошо» и «удовлетворительно».

А вот в старших классах мы видим снижение среднего балла: 2% -учатся на «отлично», 60% на «хорошо» и «отлично», 18% на «хорошо» и 20% «удовлетворительно».

Таким образом, хотелось бы отметить положительную учебу в образовательных школах во всех классах. Несмотря на высокую нагрузку, отсутствие сна - средний бал у спортсменов в «положительный».

Список использованных источников

1. Приказ Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 г. № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» / URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202210180038> (дата обращения: 16.11.2023).

2. Информация федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. - URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74583976> (дата обращения: 16.11.2023).

3. "Школьные" СанПиН – 2023: актуальные требования к помещениям, организации образовательного процесса и учебникам. – URL: <https://www.garant.ru/article/1479461/> (дата обращения: 16.11.2023).

4. Министерство здравоохранения Российской Федерации. Заглавие с экрана. URL: <https://minzdrav.gov.ru/> (дата обращения: 10.11.2023).

5. Бубликова, В. Д. Загруженность школьников – современная проблема спортивной подготовки / В. Д. Бубликова, Е. Н. Счастливая, А. А. Кочергина // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : Материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов. В 2-х частях, Омск, 01–02 ноября 2022 года / Редколлегия: В.А. Аикин [и др.], под общей редакцией Н.В. Колмогоровой. Том Часть 2. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2022. – С. 24-30. – EDN TROKIG.

6. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. – URL: <https://www.rospotrebnadzor.ru/> (дата обращения: 14.11.2023).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» / Информационно-правовой портал Гарант. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/?ysclid=loy5dmr0xn880804257> (дата обращения: 14.11.2023).

8. Организация оптимального режима двигательной активности детей школьного возраста для развития резервов здоровья. – URL: http://www.sch96.ru/files/doc/healthcare/2013/organizaciya_rezhima_dvigatel_noj_aktivnosti_u_detej.pdf (дата обращения: 10.11.2023).