

Большую роль при этом играет умение привести функциональное состояние организма в норму, контролировать физические и эмоциональные перегрузки.

В связи с этим укрепление и поддержание здоровья должно стать обязанностью каждого студента.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования должны быть направлены на формирование здорового образа жизни студентов, формирование и развитие компетенций в области профилактики бронхиальной астмы.

Список литературы

1. Каменев, Ю. Я. Астма и другие болезни системы дыхания / Ю.Я. Каменев. – М.: ИГ «Весь», 2009. – 128 с.
2. Фадеев, П. А. Бронхиальная астма / П.А. Фадеев. – Москва: Огни, 2014. – 160 с.
3. Петренко, М.А. Астма. Лучшие методы лечения / М.А. Петренко. – М.: Вектор, 2013. – 265 с.
4. Нестерова, Алла Астма. Предупреждение, диагностика и лечение традиционными и нетрадиционными методами / Алла Нестерова. – М.: Рипол Классик, 2008. – 290 с.

Богословская Д.С., Ткачева Е.Г., Андреевко Т.А.

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград

Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья учащихся общеобразовательной школы

Каждый взрослый человек мечтает быть здоровым. Дети, как ни прискорбно, не задумываются об этом. Мы должны обязательно поспособствовать малышу осмыслить, что нет ничего прекраснее здоровья. Ребенок, как правило, не знает, как вести здоровый образ жизни. Этому его надо учить. Нужно сформировать у учеников школы представления об ответственности за лично своё самочувствие и здоровое самочувствие окружающих.

Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества.

Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности [2].

Основная цель общеобразовательных учреждений – такая организация учебного процесса на всех уровнях, при котором качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождаются нанесением вреда их здоровью. А занятие физической культуры в школе – это главный урок здоровья!

На протяжении длинного периода физическая культура рассматривалась окружением в большей степени в качестве факультативной дисциплины, не обладающая особенной значимостью. И это вопреки тому, что она введена в список неотъемлемых учебных дисциплин. Ранее продолжительный период времени уроков физической подготовки на фоне общественных и финансовых преобразований вытесняется в 2-ой план. Это приводит к основательному упадку, тянущему к уменьшению уровня самочувствия ребенка и подростков, а, значит, воздействует на самочувствие цивилизации в целом.

Трудность развития здорового образа жизни и поддержания здоровья обучающихся делается главным курсом формирования образовательной концепции нынешних средних учебных заведений, стратегическая задача – развитие и формирование независимой жизнелюбивой персоны, концентрированной научными познаниями об окружающем мире и народе, готовой к творческой созидательной работе и высоконравственному поведению [3].

Деятельность средних учебных заведения на сегодняшний день ориентирована на сохранение и укрепление самочувствия обучающихся, где

реализуются здоровье сберегающие и здоровье формирующие технологические процессы, а так же на развитие интеллекта, формирование нравственных чувств.

Ключевые условия, содействующие сохранению и укреплению здоровья ребенка в школе [1]:

- Развитие физической культурой;
- Правильное питание;
- Рациональный режим обучения;
- Результативные технологические процессы преподавания;
- Оптимальная учебная нагрузка;
- Психологическая и социальная помощь.

Целью нашего исследования является выявить состояние здоровья учащихся общеобразовательной школы.

Результаты исследований. Исследование состояния самочувствия нынешних подростков выявили, то, что только лишь 50% учащихся младших классов абсолютно здоровы. К 6-ому классу численность крепких подростков уменьшается в два раза, а к одиннадцатому хорошее самочувствие имеют только лишь 5% подростков. Научные работники убеждены, то, что подобное трагическое сокращение признаков здоровых ребят непосредственно сопряжено с дефицитом спорта в жизни ребенка. А с целью того, чтоб поменять ситуацию, следует, как минимум, выделять особенную заинтересованность урокам физической культуры в школе. Главная задача уроков физкультуры – формирование двигательной деятельности и разных физиологических свойств у ребенка, подготовка подростков основам здоровой формы житья, а кроме того ознакомление учащихся к самостоятельным занятиям спортом и физиологическими упражнениями. Это самое важное в нынешних реалиях, если значительные часть подростков ведут неподвижный стиль жизни, отдавая предпочтения отнюдь не прогулкам с друзьями на природе, а компьютерным забавам. Физиологическое развитие ребенка считается обязательной составляющей физиологической культуры. Физиологическое развитие ребенка

считается обязательной составляющей физиологической культуры. Неудовлетворительная двигательная деятельность в ходе взросления и формирования ребенка и подростков может спровоцировать целый ряд негативных результатов: приводит к ухудшению самочувствия, понижению физиологической и интеллектуальной трудоспособности, формирует предпосылки для формирования разных форм патологии. Одна из основных областей в создании здорового существования подростков представляет собой потребность в мотивации, позволяющая ему включаться в процесс постижения и развития индивидуальной философии здоровья. Проведение исследований доказывают взгляды нынешних авторов о том, то, что исследование особенностей развития основ здорового существования в нынешнем учебно-воспитательном ходе важны и животрепещущи в связи с утратой здоровья обучающихся в период обучения в школе.

Многочисленные исследования свидетельствуют о благоприятном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста. В разные возрастные периоды эти занятия преследуют разные цели. В молодом возрасте они направлены на совершенствование физической подготовленности, физического развития и физической работоспособности, профилактику заболеваний, которые могут развиться в старшем возрасте.

Список литературы

1. Беляев Н.Г. Характеристика физического развития современных школьников / Н.Г. Беляев О.В. Суворов // Актуальные проблемы развития физической культуры в современных условиях: материалы научно-практической конференции. – Ставрополь: изд-во СГУ, 1998. – С. 30 – 31.

2. Жулина Г.В. К проблеме здоровья и здорового образа жизни человека. / Г.В. Жулина // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. – С. 179 – 181.

3. Трещева О.Л. К вопросу системного обоснования индивидуального здоровья и его компонентов / О.Л. Трещева // Здоровье и образование: материалы международного конгресса валеологов. – СПб, 1999. – С. 176-177.