

Студенты, страдающие миопией, хорошо справляются с предложенными нагрузками. В занятиях с этой группой можно увеличивать объем нагрузок, особенно воздействующих на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (исключая, конечно, резкие движения, прыжки и натуживания).

Список литературы

1. Смирнов В.М, Дубровский В.И Физиология физического воспитания и спорта. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 342 с.
2. Дубровский В.И Основы медицинских знаний и профилактика болезней. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 246 с.
3. Зайцева Г.А Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях/ Г.А. Зайцева, О.А. Медведева // М.: Физкультура и спорт, 2007.
4. Геселевич В.А. Актуальные вопросы спортивной медицины: избранные труды. М., 2004. – 357 с.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА

Гоменюк К., Медведева С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

Когда ребенок идет в первый класс – это настоящий праздник, как для родителей, так и для детей. Новые эмоции, друзья, новая деятельность. Все кажется таким необычным и интересным. Но стоит заметить, что первоклассник испытывает большое физическое и эмоциональное напряжение, ведь он адаптируется к новым условиям.

Огромная учебная нагрузка ложится на плечи маленького первоклассника и его организм может ослабеть. В итоге, могут возникнуть проблемы с пищеварением и нервной системой, может упасть зрение.

Согласно данным Минздрава РФ о состоянии здоровья населения за последние годы число здоровых детей, поступающих в школу, составляет только 10%. От начальной школы к старшим классам продолжает прогрессировать число хронических заболеваний, которые в дальнейшем

переходят в хроническую патологию. В структуре хронических болезней современных школьников за последние десять лет отмечен рост заболеваний эндокринной системы и органов пищеварения на 15 %, болезней мочеполовых путей на 7,6 %, болезней костно-мышечных тканей на 6 %, расстройств нервной системы на 4,4 %. Медики признают, что диагноз «здоров» можно поставить лишь 10% школьников [2].

Таким образом, возникает вопрос, который беспокоит в первую очередь родителей: *«Как сохранить здоровье ребенка в процессе обучения в школе?»*.

В современной школе требования к учащимся очень высоки. Чтобы определить, готов ли ребенок к поступлению в школу, ему необходимо пройти специальную комиссию. Не нужно думать, что справка от врача – это формальность, ведь здоровье – это самое ценное в жизни человека и заботиться о нем нужно с раннего детства.

О том, что у процесса обучения есть и обратная сторона медали, утверждают давно. Педагоги и врачи XIX века отмечали, что у детей, которые учились в образовательном учреждении, состояние здоровья было хуже, чем у не учащихся детей. Известный немецкий ученый Рудольф Вирхов (1870 г.) назвал нарушение осанки, неврастению и близорукость «школьными болезнями». В XX веке специалисты провели ряд наблюдений и отнесли такие факторы как плохо проветриваемое помещение, слабая освещенность, некачественное оборудование (доски, парты, наглядный материал) к недостаткам организации обучения.

Родителям будет интересно и полезно узнать, что существуют гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, которые называются СанПиНы [1]. В них указано, что если ребенок учится пять дней в неделю, то уроков у него должно быть не более 20, а в первый месяц обучения – по 3 урока в день продолжительностью 35 минут каждый. На домашнюю работу первоклассник должен тратить 1 час, а его портфель должен весить всего 1 кг. На каждом уроке обязательно должна быть

физкультминутка и выполняться специальные упражнения для глаз, чтобы предотвратить искривление осанки и нарушение зрения.

Но, к сожалению, реальность далека от указанных нормативов. Портфель современного школьника весит уж точно не 1 кг., а сколько родителей сидят вечерами со своими детьми, разбирая и делая домашнее задание, которое за 1 час выполнить физически невозможно. В результате возникает вопрос: *«Так как же все-таки в современной системе образования сохранить здоровье школьника?»*.

Во-первых, необходимо следить за полноценным питанием ребенка. Он должен получать достаточное количество питательных веществ и витаминов, и начинать нужно с полноценного завтрака. Питательная каша, сырники или запеканка с утра совсем не помешают, ведь здоровая пища дает много энергии на весь день. Первоклассники должны питаться 5 раз в день, так что с собой ребенок в школу может взять яблоко, сок или шоколадку.

Во-вторых, детям нужен здоровый сон (не менее 8 часов). Если ребенок не высыпается, его внимание становится рассеянным, процесс усваивания и запоминания новой информации будет непродуктивным. Не нужно забывать, что во сне ребенок растет, и недосыпание может привести к замедлению физического развития организма. Поэтому, родителям очень важно установить правильный режим дня и отдыха школьника.

В-третьих, необходимо ограничить время ребенка за компьютером и просмотром телевизора, лучше это время посвятить прогулке или почитать увлекательную книгу. Было бы неплохо выходные провести всей семьей в активном отдыхе на свежем воздухе. Манфред Шпитцер, известный психиатр, утверждает, что чем больше ребенок проводит времени перед телевизором, монитором или гаджетом, без которых очень сложно представить современную жизнь, тем хуже он читает и запоминает тексты. Его выводы основаны на том, что он рассматривает мозг как мышцу, которую если не тренировать, она становится слабой. По мнению Шпитцера, гаджеты наиболее вредны в дошкольном и младшем школьном возрасте, так как просмотр телевизора или

игра в компьютер заменяют потребность человека в общении, и тем самым могут усложнить процесс овладения речью и письмом [3].

В-четвертых, не стоит игнорировать жалобы ребенка на усталость и недомогание, они могут стать причиной серьезного заболевания. Лучше пару дней понаблюдать и пропить комплекс витаминов для профилактики, чем получить заболевание с осложнением.

В-пятых, не забудьте про двигательную активность, про занятия физической культурой и спортом. Ведь спорт улучшает состояние здоровья, повышает иммунитет, улучшает настроение и придает уверенность в себе. Занятия спортом будут эффективнее, если ребенок занимается с желанием и удовольствием.

По мнению педиатров, в младшей и средней школе дефицит активности у детей достигает 30-40 %, а у старшеклассников – 80 % [4]. В среднем, общее время занятий, включая продолжительность уроков, факультативов и выполнения домашней работы, составляет более 9 часов. Приходя домой, многие дети около двух часов проводят за компьютером или перед телевизором. Таким образом, школьник находится без движения почти половину суток (как минимум 11 часов). В результате, у ребенка появляются такие проблемы со здоровьем, как лишний вес, патологическое изменение осанки, снижение иммунитета. Именно для того, чтобы восполнить дефицит двигательной активности у школьников, в образовательную программу введен 3-й час в неделю по физической культуре, где дети должны играть в спортивные и подвижные игры в спортивном зале или на спортивной площадке. Физическая нагрузка необходима для повышения работоспособности организма, улучшения работы сердечнососудистой и костно-мышечной систем. Во время физических занятий, организм ребенка получает большое количество кислорода, что дает возможность всем органам работать лучше. Более того, уроки физкультуры могут стать отличным средством профилактики различных заболеваний.

Ухудшение здоровья детей в школе связано с перегрузкой нервной системы из-за нехватки времени. Ребенок постоянно торопится: ждет окончания урока, выходных, каникул. Все это приводит к хроническому эмоциональному перенапряжению. Кроме того, школа – это особая социальная среда, в которой впечатлительному, импульсивному или неуверенному в себе малышу или подростку не всегда бывает комфортно находиться. К стрессу чаще всего приводят конфликты с педагогами и одноклассниками. Эмоциональные перегрузки подрывают как психическое, так и физическое здоровье детей.

Ученые утверждают, что спорт может снять любой стресс и снизить уровень повышенной тревожности. Если у ребенка возникли проблемы или он не смог справиться с контрольной работой – урок физкультуры будет для него своего рода разрядкой. Исследователи из Мэриленда (США) нашли этому четкое подтверждение, определив уровень тревожности у испытуемых при помощи специальных диагностических тестов, а затем, предложив одной группе провести 30 минут в тишине и двигательном покое, а другой – в спортивном зале при активной физической нагрузке. В результате, тревожность и возбуждение снизились именно у тех, кто занимался спортом.

Исследования в области физической культуры, психологии и педагогики показали, что правильно организованное физическое воспитание является определяющим фактором в здоровьесбережении школьника, способствуя развитию психических функций и интеллектуальных способностей ребенка.

В заключении, следует отметить, что родителям и педагогам необходимо не только контролировать, но и помочь, научить детей заботиться о своем здоровье с раннего детства, ведь оно – залог успеха и счастливой жизни.

Список литературы

1. СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».

2. Доклад о состоянии здоровья населения Российской Федерации 2013 года [электронный ресурс]. Режим доступа: http://zdrav.spb.ru/media/komzdrav/documents/document/file/sostoyanie_zdoroviya_naseleniya.pdf

3. Как сохранить здоровье школьника? [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.za-partoi.ru/article.443.html>

4. Здоровье детей и школа [электронный ресурс]. Режим доступа <http://www.tenoten-deti.ru/articles/zdorove-detey-i-shkola>

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Григорьева А. А., Овчинникова Л.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

На сегодняшний день существует проблема, требующая особого внимания общества – слабое физическое развитие и низкая физическая подготовленность молодёжи.

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Что же такое здоровье? Здоровье является одним из важнейших компонентов человеческого счастья. Каждому человеку хочется быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и прожить долгую жизнь. С развитием цивилизации здоровье приобретает социальную значимость. Наиболее общее определение, сформулированное в преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения в 1948г. основано на тех положениях, которые выдвинул Г. Сигерист: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Н.М. Амосов, В.А. Бароненко, Н.А. Фомин и др. в своих исследованиях выделяют три основных компонента здоровья: физический, психический и социальный. Каждый компонент отражает и состояние, и процессы, и взаимодействие их в организме человека, и его гармонию с окружающей средой [1, 2, 5].