

Учеными выяснено, что темп старения, т. е. скорость снижения адаптационных возможностей организма, не зависит от активности, однако люди, ведущие активный образ жизни, обладают большими физическими возможностями. Этот парадокс объясняется прежде всего тем, что при значительной двигательной активности процесс старения начинается после 25-30 лет с более высокого уровня показателей. Поэтому такой человек в возрасте, например, 60 лет сточки зрения своих физических возможностей, выносливости сохраняется даже лучше, чем человек на 10—20 лет более молодой, но ведущий «сидячий» образ жизни. Неслучайно поэтому некоторые (хотя и не все) исследования обнаружили, что пожилые люди, которые постоянно выполняют физические упражнения, имеют более быструю реакцию и лучше справляются с психомоторными заданиями. Гораздо больший интерес вызывает то, что пожилые люди, занимающиеся зарядкой, дадут фору многим 20-летним. Таким образом, физическая активность улучшает здоровье, психологическое самочувствие и тем самым способствует увеличению продолжительности жизни.

Механизм влияния двигательной активности на организм является многоплановым и весьма сложным. Повышенная двигательная активность в целом увеличивает максимальные физические возможности человека и уменьшает физиологические нагрузки на организм при любой работе. Таким образом, двигательная активность вызывает в организме изменения, противоположные тем, которые наступают в результате старения.

Под влиянием систематической двигательной активности увеличивается вентиляция легких, дыхание при небольших физических нагрузках становится более экономным, исчезает одышка, возрастает максимальный минутный объем сердца благодаря увеличению объема крови, выбрасываемой сердцем при каждом сокращении. Таким образом, достаточная двигательная активность является наиболее действенным способом отсрочки старения.

Библиографический список

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 274с.
2. Сурнина О.Е. Геронтология (медико-биологический и психологический аспекты) учеб.пособие / О.Е. Сурнина. Екатеринбург; Изд.- во ГОУ ВПО « Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2009. 234с

Маркова М.А., Медведева С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Начало обучения в школе влечет за собой существенное изменение привычного образа жизни ребенка, умственные и эмоциональные нагрузки, резкое ограничение движений, уменьшение времени отдыха – все это отразится на здоровье школьника. Для преодоления этих трудностей требуется определенная зрелость всех систем организма, сформированность психических процессов, развитие моторных, зрительных, пространственных, речевых и других функций и, прежде всего, здоровья.

Говоря о здоровье школьников, в центре внимания должно стоять соматическое здоровье, сохранение и развитие его психических, психофизиологических, морально-нравственных ориентиров, профессиональная ориентация, социализация и интеграция в обществе.

Статистика заболеваемости детей и подростков в Российской Федерации весьма тревожна. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, 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 первое место занимают болезни органов пищеварения, число которых увеличилось вдвое. В 4,5 раза увеличилась доля хронических болезней нервной системы и психической сферы, по-прежнему третье место занимают болезни костно-мышечной системы. За последние годы распространенность расстройств сердечнососудистой системы у школьников возросла в три раза и выявляется у каждого второго подростка.

Для решения задач зорвьесбережения подрастающего поколения необходимо рассмотреть множество факторов. Безусловно, на первом месте будет стоять здоровье и образование. Многие педагогические коллективы пытаются решить проблему сохранения здоровья учащихся в процессе обучения, используя различные зорвьесберегающие технологии, которые, с одной стороны, являются составной частью образовательного процесса, а с другой – условием, обеспечивающим реализацию образовательных программ на основе сохранения здоровья всех участников образовательного процесса и самореализации учащихся.

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

Оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями достигается при соблюдении определенных правил и условий, к числу которых относятся:

- регулярность занятий физическими упражнениями;
- постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок, разумное дозирование с учетом индивидуальной чувствительности организма к суточной и сезонной ритмике, социальных факторов, возрастных особенностей, пола, состояния здоровья, а также физической подготовленности ребенка;
- четкая взаимосвязь занятий физическими упражнениями с режимом дня;
- подбор разнообразных средств, в сумме своих односторонних влияний, дающих комплексный результат воздействия на организм занимающихся;
- выполнение физических упражнений в сочетании с другими оздоровительными воздействиями;
- использование подвижных игр с учетом возраста, состояния здоровья и степени физической подготовленности.

Наиболее благоприятное влияние оказывает утренняя гимнастика, выполненная ребёнком дома в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Такие занятия помимо закаляющего эффекта, приобщают ребенка к здоровому образу жизни, развивают самостоятельность и ответственность.

Подвижные игры на переменах являются одним из компонентов двигательного режима детей в течение дня. Физкультминутки зависят от особенностей урока и могут включать дыхательные упражнения, гимнастику для глаз, пальчиковую гимнастику, релаксационные упражнения.

Занятия физической культурой с использованием гимнастических упражнений, подвижных игр предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие.

Внеклассные спортивные занятия и соревнования повышают уровень развития двигательных навыков, воспитывают морально-волевые качества, позволяют раскрыть собственную индивидуальность и резервные возможности организма, повысить работоспособность и адаптивность.

Индивидуально-дифференцированный подход, в основе которого лежат концептуальные положения педагогики и психологии является основным условием совершенствования двигательного режима школьников, способствующего воспитанию здорового и разносторонне развитого гражданина.

Мезенцева В.А., Бочкарев А.Н.

Самарская государственная сельскохозяйственная академия, Кинель, Россия

ФАКТОРЫ РИСКА ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Факторы риска – это определяющие здоровье факторы, влияющие на него отрицательно. Они благоприятствуют возникновению и развитию болезней. Фактор риска – это признак, который каким-то образом связан в будущем с возникновением заболевания. При этом признак считается фактором риска до тех пор, пока природа его связи остается до конца нераскрытой как вероятностная.

Для развития болезни необходимо сочетание факторов риска и непосредственных причин заболевания. Часто трудно выделить причину болезни, так как причин может быть несколько и они взаимосвязаны.

Факторы риска могут относиться к внешней среде (экологические, экономические и др.), самому человеку (повышенный уровень холестерина в крови, артериальная гипертензия, наследственная предрасположенность и др.) и особенностям поведения (курение, гиподинамия и др.). Сочетание нескольких факторов суммирует их эффект.

Выделяют главные, так называемые большие, факторы риска: курение, гиподинамия, избыточная масса тела, несбалансированное питание, артериальная гипертензия, психоэмоциональные стрессы и т. д.

Различают также факторы риска первичные и вторичные. К первичным факторам относятся факторы, отрицательно влияющие на здоровье: нездоровый образ жизни, загрязнение окружающей среды, отягощенная наследственность, неудовлетворительная работа служб здравоохранения и т.д. К вторичным факторам риска относятся заболевания, которые отягощают течение других болезней: сахарный диабет, атеросклероз, артериальная гипертензия и т.д.

С понятием факторов риска тесно связано понятие «профилактика», она означает предупреждение возникновения и развития заболеваний.

Средствами профилактики являются: пропаганда здорового образа жизни, организация и проведение профилактических прививок, медицинские осмотры, гигиеническое воспитание и т. д.

Библиографический список

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / под ред. В.А. Бароненко: учебное пособие. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
2. Евсеев Ю.И., Физическая культура: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
3. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича –М.: Гардарики, 2003, – 448 с.