

Очень важно с самого начала сделать правильный набор: набрать гимнасток с природным хорошим здоровьем, подходящим для художественной гимнастики. Это важно, так как в дальнейшем будет требоваться меньше усилий при развитии гибкости, растянутости, выворотности, пластичности. Одной из самых значимых проблем при обучении гимнасток является проблема искривления костей под влиянием силовых нагрузок статического характера. Преждевременное окостенение ведет к раннему окончанию спортивной карьеры. Такая проблема, едва не возникла во время тренировок И.Зильбер, Олимпийской чемпионки 2000 года, которая была решена правильным дозированием физических нагрузок, соблюдением режима питания.

Деформация грудной клетки – одно из наиболее часто встречающихся расстройств здоровья спортсменок–«художниц». Такое нарушение было отмечено у Е.Мурзиной – Олимпийской чемпионки 2004 года. Своевременная коррекция данного дефекта при помощи определенных упражнений привела к положительному результату.

Сохранение здоровья, помимо достижения высоких спортивных результатов, является главной целью воспитания спортсменок–«художниц».

### ***Влияние современной школы на здоровье ребенка***

**Е.В. Пискунова, А.Н. Коноплева**

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова,  
г. Нальчик

В условиях экономической нестабильности и экологической напряженности, на фоне снижения уровня жизни и массового распада семьи идет стремительное ухудшение здоровья детей, что, в конечном счете, ведет к снижению генофонда населения в ближайшей перспективе. А ведь всего через 5-10 лет современные школьники выйдут в общественную жизнь, которая неизбежно потребует от них активности, инициативности, предприимчивости, самостоятельности, дисциплинированности и просто энергии для того, чтобы трудиться. Поэтому уже сегодня дело первостепенной важности – *дать школьникам образование без потерь их здоровья*. Однако, резкое ухудшение здоровья детей, которое отмечается многими авторами связано именно со школой. В настоящее время медики называют школу зоной риска, так как по вредности влияния на соматическое и психическое здоровье детей школа занимает второе место после неблагоприятной экологии (М.Битянова, 2002). По официальным данным лишь 10% выпускников выходят здоровыми из общеобразовательной школы

(Я.Береговой, 2001). По данным 2002 года, выявлено, что "пораженность" современных школьников хроническими заболеваниями достигла предела и составляет 95-97%. По данным исследования РАМИ РФ из-за непосильных нагрузок только половина нынешних 16-летних школьников доживут до пенсии (Г.К.Зайцев, 2002). Все эти данные позволяют заключить, что рассматриваемая проблема уже приобрела государственный масштаб, ибо под угрозой находится генетическое выживание нации.

Ухудшение здоровья детей является следствием существующей системы образования, сегодняшних стандартов обучения и воспитания (Я.Береговой, 2001; М.Битянова, 2002; В.В.Бутяева, 2000; Г.К.Зайцев, 2002 и др.). Рассмотрим основные причины низкого уровня здоровья школьников, связанных с системой образования: наши образовательные программы одни из самых плотных и напряженных в мире: если раньше ими можно было гордиться, то теперь перегрузки стали непомерными; временные переходные образовательные стандарты по своему объему часто превышают бывшие единые образовательные стандарты; возросло число образовательных учреждений повышенного образовательного уровня: лицеи, гимназии, колледжи; более 40% современных программ и учебников ориентированы на повышенный уровень обучения (между тем, одаренные дети и дети, имеющие высокие учебные возможности составляют 6 и 12-15%); рабочая неделя обучающихся превышает рабочую неделю взрослых в 1,5 раза; учебные перегрузки недостаточно контролируются органами управления образованием (Т.Г.Зенкова, 1998).

Важной проблемой можно назвать и такую, как незнание самого педагога о сохранении здоровья своих воспитанников. Известный педагог и врач-психотерапевт А.А. Дубровский (2001) пишет: "...беда не только в том, что мы в прошлом плохо ориентировали учителя на охрану здоровья учеников, но огорчает и то обстоятельство, что сам учитель не научился беречь свое здоровье. Мой опыт подтверждает: не умеющий беречь свое здоровье не сумеет его сохранить и у других.... Постоянная озабоченность охраной здоровья школьников может и должна приобрести характер закона, на каждом шагу определяющий действия учителя" (Я.Береговой, 2001).

Еще одной бедой школьников можно назвать недостаточную двигательную активность. Имеются данные о том, что двигательная активность с поступлением детей в школу падает. По одним данным, почти на 50%, а по другим – на 90% (Г.И.Дергачева, А.А.Жадько, 2002; С.В.Менькова, 1998). В условиях учебных заведений двигательная активность учащихся имеет ряд особенностей, оказывающих неблагоприятное влияние на организм, его здоровье и работоспособность. К

этим особенностям относятся: гиподинамия, однообразие трудовых операций, увеличение удельного веса статических и локальных нагрузок, уменьшение времени активного отдыха, перегрузка различными формами учебной работы, стресс, плохие гигиенические условия (С.В.Менькова, 1998). Ориентируясь на исследования последних лет, можно считать установленным фактом, что подавление потребности в движении у ребенка сказывается отрицательно как в смысле его органической жизни, так и в смысле протекания психических состояний. Все это естественно не может не сказаться на здоровье школьников, а так же на их школьной успеваемости.

Отдавая себе отчет в том, какую угрозу здоровью, жизни детей, юношества, а значит и народа, нации представляет собой школа в своем нынешнем состоянии, необходимо срочно применять кардинальные меры по решению этой проблемы. На наш взгляд необходимо расширение двигательного режима детей и введение дополнительного времени на занятия физической культурой; воспитание личной физической культуры детей, а также переосмысление самими педагогами роли уроков физической культуры для сохранения здоровья будущих поколений; пропаганда занятий физической культурой и спортом; использование мотивационных стимулов детей с целью привлечения их к активной двигательной деятельности; применение новых технологий, позволяющих расширить двигательный режим учащихся в образовательном процессе.

### **Физиологические и психологические аспекты здоровьесформирования студентов вузов**

Г.Л. Мирнова, Г.В. Ханевская, Б.Ю. Несмелов  
Уральский государственный лесотехнический университет,  
Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Уральская государственная сельскохозяйственная академия,  
г. Екатеринбург

Современные ритмы жизни характеризуются интенсивным темпом и многоаспектностью своего содержания, повышенной активизацией эмоциональной и интеллектуальной сфер человека. Темпы социальных, технологических, экологических и даже климатических изменений постоянно возрастают, требуя от человека быстрой адаптации и переадаптации в жизни и деятельности, наличия крепкого здоровья. Здоровье – понятие емкое и, помимо общепризнанного смысла, известного каждому, оно имеет еще и множество индивидуально окрашенных оттенков. В ряду общечеловеческих ценностей, определяющих социально-экономическую политику государства, несомненно, стоит приоритет здоровья. У здорового человека наиболее