

## Секция IV. Валеологические проблемы в теории и практике физической культуры

---

Андрюхина Т.В., Хозяинова-Цегельник Т.К., Тихонова А.Н.  
(РГГПУ, г. Екатеринбург)

### О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – то не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Здоровье – это нормальное состояние организма человека, означающее его оптимальную саморегуляцию, согласованное взаимодействие его органов и равновесие между его функциями и внешней средой».

Здоровье выступает как мера качества жизни, здоровье нации – это конечный результат в политике государства, создающего возможность гражданам относиться к своему здоровью как непреходящей ценности, как к основе продления здорового рода, сохранения трудового потенциала.

Современные условия социально-экономического развития страны породили ряд явлений, негативно отражающихся на состоянии здоровья детей и подростков.

По данным исследований Минздрава России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания. Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза – патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз – нарушение осанки, в 4 раза – нервно-психических расстройств.

За последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых людей. Ежегодно более 35% юношей не способны нести воинскую службу по медицинским показателям. Смартность превышает рождаемость.

Медицинские работники многих поколений, отмечая, что большинство болезней взрослых уходят корнями в детство, указывают на особую роль школы в формировании, как непосредственного здоровья ребенка, так и его отношения к своему здоровью, реальным действиям и поступкам, создающим предпосылки к формированию навыков здорового образа жизни.

Современная общеобразовательная школа не улучшает здоровья детей. Результаты научных исследований состояния здоровья школьников свидетельствуют о значительном росте большинства заболеваний и функциональных расстройств именно в период обучения детей в школе. За это время 70% детей переходит из категории здоровых в группу детей, страдающих различного рода функциональными отклонениями и хроническими заболеваниями.

Ситуация усугубляется тем, что в школу из дошкольного учреждения и семьи приходит достаточно много детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья – от функциональных нарушений до хронических заболеваний.

Именно о школьном периоде можно сказать, что в этот период формируется потенциал здоровья на всю жизнь. И чрезвычайно важно, то обстоятельство, что на этот «потенциал здоровья» можно оказывать воздействие. Здоровье либо формируется и развивается, либо расстраивается и утрачивается в процессе воспитания человека.

Сохранение здоровья учащихся школ зависит от организации системы условий школьной среды, способствующих формированию, развитию и сохранению здоровья школьников. Содержание и организация воспитательно-образовательного процесса должны быть направлены на формирование у детей потребности в здоровье и здоровом образе жизни, ответственного отношения к своему здоровью, освоению практических навыков здорового образа жизни.

Огромная работа по сохранению и укреплению здоровья в МОУ СОШ № 60 г. Екатеринбурга. В образовательном учреждении эта работа ведется по нескольким направлениям.

***Первое направление*** – здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения. Оно включает:

- состояние и содержание здания и помещений школы в соответствии с гигиеническими нормативами;
- оснащенность физкультурного зала, спортплощадок, лыжной базы необходимым инвентарем и оборудованием;
- наличие и оснащение медицинского кабинета;
- оснащение школьной столовой;
- организация качественного питания;

– квалифицированный состав специалистов, обеспечивающих работу с учащимися (медицинский работник, учителя физической культуры, психолог, логопед, организатор питания и т.п.).

**Второе направление** – рациональная организация учебного процесса.

Администрация школы и весь педагогический коллектив серьезно относятся к решению проблем рациональной организации учебного процесса.

Обращается внимание на:

– соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся на всех этапах обучения;

– использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся;

– применение инновации в учебный процесс под контролем специалистов;

– рациональная организация двигательной активности школьников на всех этапах обучения.

**Третье направление** – организация физкультурно-оздоровительной работы.

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа это основа рациональной организации двигательного режима школьников, способствует нормальному физическому развитию и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов.

**Четвертое направление** – профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья.

На протяжении многих лет в школе проводится диагностика состояния здоровья школьников. Отслеживается не только физическое здоровье, но и нравственное и экологическое. Накоплена огромная база данных, помогающая учителям корректировать, поддерживать и укреплять здоровье учащихся.

Проводится витаминизация, профилактика нарушений осанки, постоянные медицинские осмотры учащихся.

**Пятое направление** – просветительно-воспитательной работы с учащимися, методической работы с педагогами, родителями.

Оно включает:

– проведение «Дней здоровья», спортивных праздников;

– беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;

– приобретение научно-методической литературы;

– привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, туристических походов, спортивных праздников;

– проведение общешкольных родительских собраний по вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактике вредных привычек.

Реализация всех направлений в данном образовательном учреждении помогает решению проблемы сохранения здоровья.

По итогам проведения мониторинга состояния физического здоровья школьников, можно сделать вывод в том, что на протяжении последних лет здоровье учащихся в данном образовательном учреждении не ухудшается.

Анципорович Н.П.  
(БНТУ, г. Минск, Беларусь)

### **БОДИФИТНЕСС КАК СРЕДСТВО ПРОПАГАНДЫ КРАСОТЫ И ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА СТУДЕНТОК**

Бодифитнесс - наиболее молодой вид, в сравнении с бодибилдингом и фитнесом и заключается в демонстрации мускулатуры одновременно развитой, изящной и женственной.

Этот вид соревнований женщин задумывался как альтернатива фитнесу, по сути, это такие же сравнения, такие же критерии судейства и требования к развитию мускулатуры у спортсменок. Важное отличие между бодифитнессом и традиционным женским фитнесом - отсутствие акробатических упражнений.

В бодифитнесе основное внимание уделяется спортивно-атлетическому телосложению. На соревнованиях оценивают, начиная с общего впечатления, рассматривают красоту волос и лица; атлетическое развитие мускулатуры; симметричное развитие телосложения; состояния кожи и тон (цвет) кожи; и умение преподнести себя с уверенностью, выдержкой и грацией. Телосложение оценивается по уровню общего состояния мышц, достигнутого атлетическими усилиями. Группы мышц должны выглядеть округлыми и упругими с незначительным количеством подкожного жира. Тело не должно быть ни чрезмерно мускульным, ни чрезмерно худощавым.

Вопросы тренировки спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге достаточно широко представлены в литературе [1 и др.]. Существует множество практических рекомендаций по использованию упражнений для