

Для малыша очень важно, чтобы на совместных занятиях взрослые помогли преодолеть недостижимые препятствия, одновременно становясь примером для подражания. Огромное значение для будущих успехов ребенка, для состояния его нервной системы имеют условия семейного воспитания, степень социального и психического благополучия.

Приучив ребенка заботиться о своем здоровье – правильно питаться, регулярно выполнять физические упражнения и использовать элементы закаливания, – можно не только укрепить его физическое и психическое состояние, но и воспитать в нем волю и уверенность в себе.

М. А. Процкая,
Т. Е. Могилевская
Екатеринбург

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ РЕБЕНКА

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Здоровье детей – главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально-экономического развития общества. Это подчеркивается в резолюции Всероссийского совещания по проблемам оптимизации здоровья (2001). Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Указом Президента РФ «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации», Конвенцией о правах ребенка и т. д.

Согласно исследованиям специалистов, 60% болезней взрослых заложены в детстве. Если 25 лет назад рождалось 20–25% ослабленных детей, то сейчас число физиологически незрелых новорожденных утроилось. По обобщенным данным Госкомстата, каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. Причем ослабление здоровья подрастающего поколения может угрожать здоровью последующих поколений, так как у больных родителей будут постоянно рождаться больные дети.

Детская заболеваемость не только сказывается на состоянии здоровья населения, но и наносит значительный ущерб трудовым ресурсам страны.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от уровня развития здравоохранения и образования, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

В связи с этим необходим поиск новых подходов к оздоровлению, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий.

Сегодня модным стало слово «гиподинамия». Многие понимают его упрощенно – как недостаток движения. Но это не совсем верно. Гиподинамия – своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе: нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы. Не секрет, что и в образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят, находясь в статичном положении (за столом, у телевизора и т. д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку развития физических качеств, т. е. усугубляется неблагоприятное влияние гипокинезии, что способствует заболеванию детей ожирением, острыми респираторными вирусными инфекциями и т. д.

Таким образом, физическое развитие детей, их здоровье во многом зависят от их двигательной деятельности, которая обуславливает и психические процессы. Недаром А. Н. Леонтьев говорил о том, что движение формирует психику ребенка, а психика проявляется в движении.

В. А. Марчук
Екатеринбург

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ СТУДЕНТОВ

Исследованиями установлено, что умственный труд студента протекает в условиях малой двигательной активности (В. А. Бароненко). Это приводит к возникновению повышенной утомляемости, снижению работоспособности, ухудшению общего самочувствия. Поэтому умственная деятельность студентов, связанная с психическим напряжением, предъявляет высокие требования к организму и при определенных неблагоприятных условиях может быть причиной хронического стресса, что влечет за собой развитие серьезных заболеваний (Т. А. Бобылева, В. К. Грабовская).

Медицинское обследование показало, что на первое место по количеству случаев заболевания выходит миопия (близорукость). По мере перехода с курса на курс количество учащихся с более высокими степенями миопии увеличивается на 5–8%.