

Иваницкая П.И., Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

Физическая культура – совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей.

Правильное развитие организма школьника немислимо без двигательной активности. Гармоничное развитие всех отделов ЦНС и ее основного звена – головного мозга происходит под влияние мышечной деятельности всего организма [2].

При переходе ребенка из детского сада в школу его двигательная активность падает на 50%. В подростковом возрасте при бурной перестройке организма, быстро увеличивающихся размерах тела сердце может отставать в росте, создаются предпосылки для нарушений приспособительных реакций сердечнососудистой системы [1]. Опыт показывает, что если в такой ситуации подросток отстраняется от физкультуры, то может ухудшиться его самочувствие, сон, снизится умственная работоспособность, пострадает успеваемость.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 – 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 – 3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Установлено, что двигательная активность в 9 – 10 классе меньше, чем в 6- 7 классе, девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях[4]. Двигательная активность школьников особенно мала зимой; весной и осенью она возрастает.

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом. Мало подвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. Отрицательные последствия гипокинезии проявляется так же сопротивляемости молодого организма «простудным и инфекционным заболеваниям», создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно – сосудистой системы. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению.

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организме человека[4]. В этом, главным образом, и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Для ребенка очень важно, чтобы мышечная нагрузка была систематической, разнообразной, достаточно интенсивной и не утомительной. Из этого должен исходить весь учебно-воспитательный процесс в школе [2].

Физкультура и спорт выполняют и общекультурную функцию, организует и заполняет свободное время полезными и увлекательными занятиями.

Физическое воспитание – целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности [1]. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культуры, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью.

Основной задачей физического воспитания является формирование у школьников потребностей в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

Учитель физической культуры должен быть первым пропагандистом и организатором здорового образа жизни в школе, он должен быть потенциальным носителем культуры здоровья, воздействующей на физическую, духовную, интеллектуальную и нравственную подготовленность своих воспитанников. Тогда ученики будут здоровыми, физически развитыми и готовыми к будущей жизни в современном постоянно изменяющемся мире [3].

Библиографический список

1. Журнал «Здоровье Школьника»
2. Оглоблин, К.А. Здоровый образ жизни / К.А. Оглоблин ; УГПИ. – Уссурийск, 1998. – 126 с.
3. Оглоблин, К.А. Инновационная система подготовки педагогов физической культуры: монография / К.А. Оглоблин; УГПИ. – Уссурийск, 2008. – 140 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л.Б. Кофмана. М., «Физкультура и спорт», 1998.

Иванов Т.Е. Сергеев Е.А.

Уральский государственный университет
путей сообщения, Екатеринбург, Россия

РОЛЬ ДЫХАНИЯ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Одной из важнейших функций организма является дыхание, которое наряду с движением, умственной деятельностью, мышлением, пищеварением обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма.

Основная функция дыхания – насыщение клеток организма кислородом. Этот составной элемент воздуха является жизненно необходимым для нормального функционирования организма человека, как в покое, так и в движении.

В силу бессознательности дыхания, мы недооцениваем значение, которое оно имеет в жизнедеятельности человека, а особенно при выполнении активных физических упражнений. Правильное дыхание – основа обменных процессов, происходящих в организме человека.

При поверхностном и частом дыхании в легкие попадает лишь половина вдыхаемого воздуха. Для постоянного обновления легочной атмосферы этого недостаточно, а в сочетании с физической нагрузкой это может привести к отрицательным последствиям: нарушениям сердечного ритма, скачкам артериального давления, головокружению, кратковременной потере сознания. При выполнении физических упражнений в сочетании с неправильным дыханием ухудшается снабжение крови и клеток кислородом, повышается утомляемость, появляются боли в боку. При много-