

воспитание. Рассмотрели и влияние спорта на выработку уверенности в себе и своих силах. Год от года спорт становится сложнее, умнее, интереснее, а активный интерес к спорту проявляет всё большее число людей. Доля влияния физкультуры и спорта на становление личности человека постоянно возрастает. Рождённый нашим бурным временем, современный спорт сам как бы олицетворяет это время, вбирает в себя его сложный противоречивый характер, является его символом, образом, специфическим носителем его неоднозначных проявлений и проблем.

Библиографический список

1. Филимонова С.И. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. М., 2000, 95 с.
2. Справочник «Теория и методика ФК». М., 2010, 368 с.
3. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры. – М.: Просвещение, 1974.
4. Сайт: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Самошина О. В., Репина Н.В., Колесник М.П.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет
г. Белгород, Россия

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧЕНИКОВ В ШКОЛАХ

Аннотация. Ученики много времени проводят вне дома, следовательно, родители не всегда имеют возможность позаботиться о здоровье своего ребенка. Но это не значит, что здоровье школьников должно оставаться без контроля со стороны взрослых.

Ключевые слова: ученики, школа, здоровье.

Важнейшим условием для правильного роста и развития детей является крепкое здоровье. Но при этом состояние здоровья современных школьников вызывает тревогу у большинства исследователей. Существует тенденция к увеличению количества детей, имеющих те или иные заболевания. Среди наиболее распространённых заболеваний стоит отметить различные нарушения зрения, недостаточную двигательную активность, нарушение осанки, проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Ученики много времени проводят вне дома, следовательно, родители не всегда имеют возможность позаботиться о здоровье своего ребенка. Но это не значит, что здоровье школьников должно оставаться без контроля со стороны взрослых. Учебные заведения должны принимать активное участие в сбережении здоровья своих воспитанников. При этом, деятельность учебных заведений должна быть направлена не только на сохранение, но и на укрепление здоровья учеников. Для этого необходимо проводить целый комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, таких как: утренняя гимнастика перед началом учебного процесса, физкультурные паузы в течение уроков, организация занятий в спортивных секциях.

Регулярное выполнение утренних физических упражнений благотворно влияет на все системы организма. Утренняя гимнастика, которая проводится перед началом занятий, является незаменимой и наиболее важной частью здоровьесберегающего процесса в школе. Она дисциплинирует учеников и способствует формированию у них привычки к регулярным занятиям физической культурой. Стоит отметить, что утренняя гимнастика в школе не заменяет утреннюю гигиеническую гимнастику, а лишь дополняет её.

Уроки дети вынуждены проводить в статической позе при недостаточной двигательной активности, что негативно сказывается на их здоровье. Недостаточная двигательная активность может привести к нарушению осанки, ухудшению зрения и проблемам с дыхательной системой. Поэтому в течение учебного дня необходимо организовывать физкультурные паузы, которые помогают снизить усталость учеников, повысить их внимательность, а, следовательно, и способность к восприятию новой информации.

Но утренней гимнастики и физкультурных пауз недостаточно для полноценного физического развития учеников. Поэтому в школах необходимо организовывать различные спортивные секции, деятельность которых будет направлена на то, чтобы у учащихся была возможность восполнить дефицит двигательной активности в течение дня. Но важнейшим условием для поступления ребенка в секцию должно быть его желание заниматься данным видом спорта. Не стоит настаивать на том, чтобы ребенок продолжал посещать секцию, если он утверждает, что ему это неинтересно. В данном случае ему необходимо предложить альтернативный вид спорта. Иначе у ребенка может сформироваться негативное отношение к занятиям физической культурой.

В заключение стоит отметить, что сохранение здоровья учащихся и формирование у них мотивации к ведению здорового образа жизни является одной из приоритетных задач в современной школе.

Библиографический список

1. Введение в детскую спортивную медицину / Т.Г.Авдеева, Л. В. Виноградова - М.: Айрис-Пресс, 2009. - 176 с.
2. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: методическое пособие / И. Кореева, С.Д. Поляков, С.Н. Хрущев – М.: Айрис-Пресс, 2006 – 96с.
3. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под. Редакцией М.М Безруких , В.Д.Сонькина. – М.: Триада-фарм. Методические рекомендации – 2002 г. 114 с.

Сапегина Т.А.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ВОЗМОЖНОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Аннотация. Адаптивную физическую культуру необходимо рассматривать как комплекс мер спортивно–оздоровительного характера, направленных на реабилита-