

ко после того, как малыши перейдут в более старшую группу и станут носить кимоно, с ними начнут серьезно работать, чтобы сделать из них настоящих спортсменов.

Заключительной частью тренировки является поощрительная игра за хорошо выполненную работу. Детишки играют в «караси и щуку», «волка и сову», «вышибалы» или «колдунчики».

Занятия длятся 45 минут и проводятся три раза в неделю.

Детей учат подтягиванию на турнике. А вот мам и пап в зал, где они занимаются, не пускают. Дело в том, что дети, когда видят своих родителей, начинают беситься и делать все напроказ. Им, видите ли, нужно подучиться.

Кимоно детям одевают не сразу. Сначала они занимаются в трикотажных шортах или спортивных брюках, на верхнюю часть тела одевают майки. Многие родители стремятся сразу облачить их классическое одеяние каратистов, вот только они не хотят понимать, что маленьким детям, которым едва исполнилось пять – семь лет, это неудобно. Тренеру вместо того, чтобы учить их, придется только то и делать, что завязывать всем пояса. И тем более, зачем нужны лишние траты. Ведь вполне может случиться, что ребенок месяц-второй позанимается и все бросит.

А вот когда ребята переходят в старшую группу, что происходит в семь-восемь лет, тренер уже требует от родителей, чтобы они сами купили ему кимоно. Ведь оно обязывает детей, и они начинают серьезно относиться к тренировкам, будто бы сразу становятся взрослыми.

Всем ученикам постоянно напоминают, что им в руки дают оружие – карате, умение пользоваться своим телом, и они не должны использовать его в иных случаях, кроме как для самозащиты, или защиты тех, кого несправедливо обижают. Они должны помогать своей маме или сестре, подруге или другу, но никогда не нападать первыми.

Кулабухова О.Ю., Колесник М.П., Репина Н.В.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет,
г. Белгород, Россия

ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Аннотация. По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Ключевые слова: здоровье, дети, фактор риска.

По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье представляет собой совокупность биологических и социально-экономических факторов, образа жизни и поведения человека. В современном мире, который полон факторов физической, биологической и химической природы, который имеет огромный объем психоэмоциональных воздействий, человеку очень трудно сохранить свое здоровье. Поэтому

рассмотрение факторов риска здоровья детей и подростков является злободневной проблемой, которая имеет огромное значение для всего общества.

Применительно к состоянию здоровья, риск – совокупность условий потери здоровья, формирование патологий, обретение хронических заболеваний, развитие нетрудоспособности и преждевременная смерть. Таким образом, факторами риска являются неблагоприятные условия окружающей среды, а так же, условия, превышающие адаптационные возможности организма.

Можно выделить следующие группы факторов риска: 1) генетические факторы; 2) состояние окружающей среды; 3) условия и образ жизни; 4) медицинское обеспечение.

К генетической группе факторов риска можно отнести наследственные нарушения и заболевания, предрасположенность к болезням. Большинство генетических болезней проявляются под влиянием внешних воздействий. Поэтому следует уделять огромное внимание образу жизни подростков и молодежи, так как в дальнейшем они станут родителями, и от них зависит здоровье будущих поколений.

Влияние неблагоприятных факторов окружающей среды (патогенные микроорганизмы; превышенный уровень шума; ультрафиолетовое излучение; различные виды интоксикаций, вследствие выброса и воздействия химических веществ; недостаток или переизбыток минеральных веществ в питьевой воде и продуктах питания; выбросы в атмосферу вредных веществ; загрязнение атмосферного воздуха и т.д.) приводит к ухудшению иммунитета, мутации генов, возникновению болезней, например, возникновение элементарных – болезней, связанных с недостатком или переизбытком того или иного элемента в организме.

Нарушения, которые связаны с неблагоприятными факторами окружающей среды, усугубляются неудовлетворительными условиями жизни, наличием стрессовых ситуаций, как в школе, так и дома. Для современного подростка, к сожалению характерны нарушение режима дня, отсутствие гигиенических навыков, наличие вредных привычек, несбалансированное питание, эмоциональная напряженность, учебные нагрузки и нарушение биоритмов.

Негативно влияет на здоровье человека некачественное медицинское обслуживание, низкий уровень профилактических мер, несвоевременное лечение заболеваний. Ведь в настоящее время медицинская помощь, в большинстве своем, направлена не на здоровье человека, а на устранение острых симптомов болезни. Тем самым врач не только не устраняет саму болезнь, но ещё и провоцирует появление новых осложнений и патологий.

Нужно отметить, что социальные факторы и факторы окружающей среды действуют не изолированно друг от друга, а в сложном и тесном переплетении с биологическими, а также генетическими факторами.

Подводя итоги, можно отметить, что на экологические и биологические факторы мы, к сожалению, повлиять уже практически не в силах, но условия и образ жизни подростков полностью зависят от нас. Поэтому мы должны уделять колоссальное внимание формированию здоровья ребенка. Для этого нам нужно не только формировать с детства навыки здорового образа жизни у ребенка, прививать любовь к спорту и занятиям физической культурой, научить строить свой день в соответствии

с биоритмами, но и создавать достойные социально-бытовые условия жизни, благоприятный психологический климат как в семье, так в процессе обучения. Чтобы достичь успеха в минимизировании влияния факторов риска на здоровье ребенка, нужно объединить усилия родителей, педагогов, врачей, психологов, социальных работников, а самое главное – детей.

Библиографический список

Скотт-Макнаб, Дж. Все о здоровом образе жизни./ Дж. Макнаб, И. Стюарт, Дж. Кокс. – Франция.: Ридерз Дайджест, 1998. – 404.

Тен, Е.Е. Основы медицинских знаний: Учебник./ Е.Е. Тен. — М.: Мастерство, 2002. — 256 с.

Биолфайл. Научно-информационный журнал. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://biofile.ru/psy/11488.html> (17.11.2015 г.)

Pasilika. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://ecology-education.ru/index.php?action=full&id=384> (17.11.2015 г.)

Калинин И.К., Комлева С.В.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические вопросы укрепления здоровья, раскрыты проблемы формирования полезных привычек.

Ключевые слова: Здоровье ребенка, полезные поведенческие привычки, активный образ жизни.

Современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Однако дети школьного возраста всё чаще удаляются от здорового образа жизни, они стали меньше интересоваться спортом, всё больше углубляются в виртуальный мир или ведут весьма не здоровый образ. Они стали ленивыми и зависят от соцсетей.

В настоящее время у детей много разных болезней. Медицинская статистика показывает, общая заболеваемость детей всех возрастных групп за последние годы увеличилась в 1,5-2 раза за счет распространения неспецифических синдромов, сопровождающихся снижением иммунной реактивности. В общеобразовательных учреждениях (школы, лицеи и пр.) 59,24% учащихся страдает той или иной патологией, в учреждениях начального или среднего профессионального образования – 49,24%, в школах при воинских частях – 57,37% и, что особенно настораживает, в военных училищах – 33,4%. В мире каждый 3 ребёнок имеет ту или иную патологию.

Для решения этих патологий дети должны отказаться от вредных привычек и от компьютерной зависимости, и большую часть времени уделять физической культуре.