

ла, активность – 44 балла, настроение – 54 балла. Самочувствие и активность в среднем повысились на 5-6 баллов, а настроение практически не изменилось.

До теоретического занятия анкетные данные выглядели следующим образом: самочувствие – 49 баллов, активность – 41 балл, настроение – 55 баллов. Эти данные практически не отличались от результатов, полученных до занятия физической нагрузкой. После контрольной работы: самочувствие снизилось до 47 баллов, активность до 39 баллов, настроение до 49 баллов по отношению к исходным результатам. По сравнению с физической нагрузкой эти результаты ухудшились, особенно по данным самочувствия и настроения.

Таким образом, бланк теста САН позволяет доступно и оперативно контролировать состояние нервных процессов протекающих в ЦНС. Исследования показали, что функциональное состояние ЦНС зависит от содержания проведения занятий, двигательная активность оказала более положительное влияние на состояние нервных процессов, чем напряженная умственная работа. Одним из эффективных средств повышения работоспособности у студентов является занятие физической культурой. Доказано положительное влияние физических нагрузок на умственную деятельность. Поэтому в учебном процессе студентов должны оптимально сочетаться умственная и физическая работа.

Карабут Р.В.

МБОУ-лицей №32,
г. Белгород, Россия

ПРОФИЛАКТИКА ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Здоровье человека является основополагающим условием социального и экономического развития общества, и в тоже время это самая главная ценность любого государства.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, профилактика, формирование здоровья.

Человек должен осознать, что он сам в большей степени несет ответственность за состояние своего здоровья, должен понять важность личного отношения к своему здоровью, к использованию первичных мер профилактики.

Здоровый образ жизни – это искусство. А значит, как любому искусству, ему необходимо учиться, начиная учение по возможности в раннем возрасте.

Основу здорового образа жизни и формирования здоровья составляют оптимальный режим труда, отдыха, питания, соблюдение правил личной и общественной гигиены, отсутствие вредных привычек, равновесие физической и психологической активности[1].

Укрепление здоровья подрастающего поколения, оптимизация процесса формирования здоровой, гармонично развитой личности, мобилизация усилий на пре-

одоление влияния негативных социально-экономических явлений в обществе - важнейшие задачи физического воспитания школьников.

Двигательная активность, физическая культура и спорт – необходимые атрибуты здорового образа жизни, часть общей культуры общества, важнейшее средство сохранения и укрепления здоровья, физического развития и профилактики заболеваний. Академик А.И. Бакулев писал: «Спорт это не только могучее средство профилактики, предупреждения болезней, но и важный лечебный фактор. Благодаря физическим упражнениям развиваются такие качества как выносливость, сила, быстрота и ловкость, которые способствуют повышению умственной и физической работоспособности, имеют общевоспитательное, нравственное, эстетическое значение. Физическая нагрузка – лучшее средство для снятия напряжения. Движения тесно связаны с деятельностью сердца, сосудов, легких, желез внутренней секреции центральной нервной системы. Точно замечено: «Биение сердца – ритм здоровья». Постоянные, разнообразные физические упражнения делают человеческое тело не только сильным, но и красивым. Движение – сущность жизни и основа здоровья.

Движение – важнейший фактор, обеспечивающий формирование организма в процессе его филогенетического развития. Поведение людей связано с мышечной деятельностью, играющей важнейшую роль в поддержании нормального состояния организма, его развития и здоровья. Систематическое занятие физической культурой и спортом оказывают разностороннее, благоприятное влияние на состояние здоровья [2].

Задачи школы:

1. Сохранение здоровья детей.
- 2 Привлечение внимания общественности к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.
3. Создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми заинтересованными службами.
- 4 Создание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

С одной стороны, человек должен хотеть приобретать «знания» и «умения» о здоровье и здоровом образе жизни, а с другой — хотеть потом применять их в жизни.

Информация должна быть ориентирована на то, чтобы открывать взаимосвязь того, о чем говорится, с возможностью школьников реализовывать те или иные свои потребности. Например, занятие по проблемам здорового питания произведет на подростков совершенно другое впечатление, если показать, что употребление пищи связано со страшно мучающими их прыщами на лице — связь изучаемого материала с удовлетворением их собственных потребностей будет налицо.

Таким образом, лишь та информация о здоровье и здоровом образе жизни будет вызывать интерес у школьников и способствовать формированию подструктуры субъективного отношения, которая тем или иным образом связана с удовлетворением их потребностей.

В школах должны претворяться в жизнь рекомендации практической и научной медицины, физиологии и педагогики. Режим дня детей необходимо строить с учетом научно обоснованного чередования учебного труда (разной интенсивности и харак-

тера) с отдыхом, пребывания на открытом воздухе, закаливания организма, рационального питания, чистоты и порядка в школе, классе, достаточной освещенности классных помещений, комфортной температуры в помещении школы, удобной мебели, достаточной для нормального роста и развития школьника двигательной активности детей, активного отдыха до уроков, между уроками и самостоятельными занятиями.

Неоценимо значение двигательного режима для здоровья, умственной и физической работоспособности учащихся в общем режиме школы. Двигательный режим школьника складывается из учебной, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, составляющих основу их физического воспитания. Из различных видов этой работы складывается стабильный ежедневный двигательный режим: гимнастика до занятий, физкультурные минутки на уроках, игры на перемене, час занятий физическими упражнениями, подвижными играми (спортивный час), игры и развлечения на прогулке. Условия школы являются благоприятными для оптимальной организации всех перечисленных видов физкультурно-оздоровительной работы[3].

Физическое воспитание подрастающего поколения является органической частью системы воспитания и образования детей и служит целям всестороннего развития школьников, их подготовке к жизни и труду. Таким образом, систематическая двигательная активность, занятия физической культурой и спортом оказывают положительное воздействие на организм человека. Владение основами науки о здоровье – непереносимое качество любого современного человека, одно из важных требований культуры.

Библиографический список

- 1.«Школьникам – здоровый образ жизни» Г.П. Богданов Москва Физкультура и спорт 1989г.
- 2.«Здоровый образ жизни в современных образовательных учреждениях» С.П. Тимофеев, В.В. Луханин, А.Г. Колесников. Белгород 2004г.
- 3.«Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы» В.К. Шурухина Москва «Просвещение» 1980г.

Качурина О. И.

МАОУ « Лицей № 58»

Новоуральский городской округ
Свердловская обл., Россия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ СЕГОДНЯ И ЗАВТРА: СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Аннотация. Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в наш век становится первостепенной.

Все без исключения люди понимают, как делать зарядку важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалять свой организм, больше двигаться, но