

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Лапина Лариса Викторовна

старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный университет»

г. Ульяновск, Ульяновская область

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕВУШЕК-СТАРШЕКЛАССНИЦ

Аннотация: здоровье человека выходит на первый план общенациональной идеи, что нашло отражение в Концепции национальной безопасности РФ. В статье важное значение приобретает мысль об укреплении и поддержании здоровья женщин, девушек и девочек.

Ключевые слова: физическое воспитание, репродуктивное здоровье, старшеклассницы, целенаправленные физические упражнения, женское здоровье, анкетирование.

Одной из задач полномасштабной модернизации школьного физкультурного образования является создание организационных и методических условий для интенсивной профилактики отклонений в состоянии здоровья школьников. Особое внимание необходимо уделять женской половине населения в силу выполнения ими важнейших репродуктивных и социальных функций.

Актуальность обусловлена нарастающим процессом депопуляции и одним из самых высоких в мире темпов естественной убыли населения в России. Состояние репродуктивного здоровья подрастающего поколения представляет угрозу национальной безопасности. Наибольший всплеск гинекологической заболеваемости отмечается именно в тот период, когда формируется репродуктивное здоровье будущих матерей, риск бесплодия закладывается на этапе школьного обучения.

На информационно-диагностическом этапе эксперимента, мы провели анонимное анкетирование среди 156 школьниц 10–11 классов, с помощью которого было изучено становление и особенности менструальной функции, наличие факторов, негативно влияющих на женский организм. В специально разработанной нами анкете, указывались сведения о перенесенных девочкой заболеваниях, наличии наследственных болезней, вредных привычек, дате наступления менструации, характере ее протекания, жалобах со стороны репродуктивной сферы и т.д.

Анализ анкетных данных показал, что 52% девушек 10–11 классов имеют ослабленное здоровье, 36% – хронические заболевания и только 12% можно отнести к категории здоровых. У 40,6% опрошенных констатированы расстройства менструации, у 6,8% – воспалительные заболевания женской половой сферы, 65% школьниц беспокоят болезненные менструации. Следующие патологии имеются у матерей: болезни щитовидной железы – 21%, сердечно-сосудистой системы – 32%, почек и мочевыводящих путей – 8%, гинекологические заболевания – 28%. 71% старшеклассниц ответили, что курят (32% из них регулярно, остальные только пробовали) и 92% употребляют алкогольсодержащие напитки (в основном указали пиво и алкогольные коктейли), 9 % пробовали какие-либо наркотические средства.

Лишь 20% школьниц занимаются физической культурой самостоятельно или в спортивных секциях и только 11% информированы о позитивном воздействии физических упражнений на репродуктивное здоровье.

Считаем необходимым использование возможностей физического воспитания как одного из наиболее эффективного и доступного средства оздоровления современных школьниц.

Учебно-тренировочные занятия в экспериментальной группе мы строили с учетом специфических особенностей формирования женского организма, его морфофункциональных особенностей. Придерживались следующих рекомендаций специалистов: в период полового созревания следует избегать чрезмерного повышения внутрибрюшного давления, так как при слабом тонусе связочно-мышечного аппарата это может нарушить правильное соотношение органов малого

таза [5]. Необходимо избегать резких сотрясений тела, большой силовой нагрузки [2]. Сохранению правильного положения внутренних половых органов способствует укрепление мышц брюшного пресса и тазового дна. Специально подобранные физические упражнения улучшают крово-лимфообращение в органах полости малого таза, ликвидируют венозную застой [3]. Учитель по физической культуре должен учитывать тот факт, что перед наступлением менструации у девушек может наблюдаться повышенная возбудимость, неустойчивое настроение, тревожные состояния и они особо нуждаются в создании особо благоприятного эмоционального фона [1].

Таким образом, с целью профилактики нарушений репродуктивного здоровья старшеклассниц, при подборе общеразвивающих и специальных упражнений и методик их применения мы делали акцент в первую очередь на укрепление мышц брюшного пресса, диафрагмы, спины, внутритазовой мускулатуры, внутренней поверхности бедер. Уделяли внимание улучшению подвижности тазобедренных суставов и крестцово-подвздошных сочленений, гибкости различных отделов позвоночника.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Особенности биологических ритмов женского организма / Н.А. Агаджанян., И.В.Радыш., С.И. Краюшкин // Циклические процессы в природе и обществе: Тез. докл. I Международ. конф. – Ставрополь, 1993. – С. 223–225.
2. Бодяжина В.И. Акушерство / В.И. Бодяжина, К.Н. Жмакин, А.П. Кирющенко // Курск: АП «Курск», 1995. – 496 с.
3. Васильева В.Е. ЛФК при гинекологических заболеваниях / В.Е. Васильева. – М.: Медицина, 1967. – 48 с.
4. Каткова И.А. Репродуктивное здоровье и права молодежи / И.А. Каткова, Е.В. Андрюшина, О.И. Куликова // Народонаселение. – 1999. – №1.
5. Кобозева Н.В. Гинекология детей и подростков / Н.В. Кобозева, М.Н. Кузнецова, Ю.А. Гуркин. – Л.: Медицина, 1988. – 295 с.