(cc) BY

Стешенко Елена Владимировна
учитель
МБОУ «Гимназия № 9»
г. Тольятти, Самарская область
Пилюгина Галина Александровна
учитель
МБУ «Лицей № 6»
г. Тольятти, Самарская область

ИЗУЧЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ПРОБЛЕМ УХУДШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ И ИХ РЕШЕНИЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация*: в статье рассматриваются проблемы ухудшения состояния здоровья детей школьного возраста. Даются рекомендации по улучшению состояния здоровья учащихся и повышению мотивации на здоровый образ жизни.*

Ключевые слова*: физическое воспитание, здоровый образ жизни, физическая культура.*

Одной из актуальных проблем в настоящее время является физическое воспитание детей. С появлением новых Федеральных государственных стандартов общего образования возросли требования к обучающимся. Это повлекло за собой изменение условия жизни школьников и способствовало увеличению гипокинезии – понижению двигательной активности. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания с раннего детства.

В процессе изучения физической культуры ребенок должен узнать ее базовые основы, которые объективно необходимы и обязательны для каждого человека. По последним данным состояние здоровья детей имеет тенденцию ухудшения. По среднестатистическим данным России на одного ребенка приходится не менее двух заболеваний в год. Около 20–27% детей относятся к категории часто и длительно болеющих. В среднем за один год увеличивается на 1% детей,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

страдающих ожирением. При этом 85% этих детей являются потенциальными больными сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50% детей необходима психокоррекция, что характеризуется серьезным психологическим неблагополучием. Уже с дошкольного возраста много детей имеют дефицит движений, и у них наблюдается снижение иммунитета.

В процессе физического воспитания учащихся важно привлекать к общественной работе по физической культуре, а именно к организации соревнований, игр, походов и т.п. Это позволит отвлечь детей от сидения их за компьютером или телевизором. Именно недостаточное количество двигательной деятельности может способствовать увеличению роста заболеваемости у детей.

По сведениям специалистов, к негативным явлениям, способствующих ухудшению состояния здоровья, можно отнести вредные привычки. К одним из них относится курение. По статистическим данным курение – это одна из современных проблем подрастающего поколения. Выявлено, что начальный возраст курящих составляет 7–10 лет. Большое число учащихся, увлекающихся курением, приходится на возраст от 14 до 16 лет. К сожалению, подростковое курение затрагивает различные слои населения, а не только детей из неблагополучных семей, но и подростков обеспеченных и социально защищенных.

К следующей проблеме относится неправильное питание. Родители, не доверяя школьному питанию, предоставляют детям свободу выбора. В итоге за 10 лет обучения в школе увеличилось число учащихся с избыточным весом в 1,4 раза. Рост числа различных заболеваний у детей можно объяснить неблагоприятными факторами среды: малоподвижным образом жизни, неправильным питанием. В связи с этим, можно сказать, что нарушение питания также способствует слабой физической подготовленности школьников. Питание учащихся становится несбалансированным. Оно не обеспечивает молодому растущему организму достаточное количество белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов и, соответственно, калорий. Это в свою очередь ведет к таким заболеваниям, как: анемии, ожирению, авитаминозам, нервным расстройствам, сердечно-сосудистым заболеваниям, нарушениям работы эндокринной системы.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Актуальной проблемой ухудшения состояния здоровья также является ежегодное увеличение учебной нагрузки в современных образовательных учреждениях. Детям приходится много времени уделять на выполнение домашних заданий.

Таким образом, можно судить о большой роли занятий физической культуры и спорта, которые оказывают положительное влияние на организм не только здоровых детей, но также ослабленных и больных детей. Правильно подобранные физические упражнения для детей разного возраста, уровня физической подготовленности и состояния здоровья способствуют улучшению деятельности организма в целом. Они также вызывают усиление окислительных процессов, улучшают состав крови, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, совершенствуют деятельность органов и тканей, изменяют обмен веществ, вызывают усиление окислительных процессов и т.п.

Ежедневные занятия физической культуры и спорта решают проблемы малоподвижного образа жизни детей. Именно активная специально-организованная физическая деятельность может нейтрализовать отрицательные явления, развивающиеся у школьников при продолжительном и напряженном умственном (учебном) труде.

Для повышения мотивации к здоровому образу жизни детей необходимо проводить беседы о пользе занятий физической культуры и спорта, соблюдении режима дня, правильном питании, о вреде курения и т.п.

Список литературы

1. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2010. – 192 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)