

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Жердевская детско-юношеская спортивная школа

Современные проблемы здоровья и здорового образа жизни в физическом
воспитании и спорте.

Старший тренер-преподаватель
отделения футбол
Лысиков Александр Михайлович.

В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание детей. Исходя из опыта работы старшим тренером-преподавателем отделения футбол, приходится сталкиваться с проблемой полноценного набора детей. Обучающиеся старших учебно-тренировочных групп выпускаются, а чтобы обеспечить набор в группу начальной подготовки приходится охватывать 2-3 класса, чтобы из 30 школьников 15 было допущено по медицинским показаниям и способных к занятиям физическими упражнениями. Причинами тому являются: сокращение детей вообще по школе, данные статистики Жердевской СОШ №1 свидетельствуют, что в 2010 году количество детей составляло 548; в 2011 году количество обучающихся 491; в 2012 году 469; в 2013 году 453, не трудно заметить явное снижение и как я считаю основная причина - гиподинамия.

Взросшие за последние годы требования школьной программы, где без репетиторства трудно иметь хорошие оценки и сдать ЭГИА, изменившиеся условия жизни, эпоха компьютерных технологий способствуют гиподинамии – пониженной двигательной активности. Термин «гиподинамия» в переводе с латинского языка означает «малоподвижность». Под этим подразумевают ограничение двигательной активности, которое возникает в результате малоподвижного образа жизни. Порой в этом виноваты родители, так как не могут отучить ребенка от компьютерных игр и не приучают его вести здоровый образ жизни. Некоторые из родителей уверены, что увлечение компьютером ограждает от негативного воздействия улицы. Но таким образом они приучают своих детей к сидячему образу жизни, который рано или поздно скажется на здоровье.

В школьном возрасте гиподинамия обычно связана с нерациональным распорядком дня ребенка, с перегрузкой его учебной работой. При расспросе таких детей выясняется, что они мало бывают на свежем воздухе, мало двигаются, много сидят перед компьютером, поздно ложатся

спать. Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, появляется вегетососудистая дистония, депрессия и другие расстройства нервной системы, нарушается обмен веществ. Гиподинамия приводит к функциональным изменениям сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Потому что в этом случае не работают мышцы, помогающие движению крови по сосудам. Недостаток притока крови к головному мозгу, плохой отток приводят к изменениям внутричерепного давления. Отсюда сильная головная боль, усталость, утомляемость. К перечисленному можно добавить расстройства дыхания и пищеварения. С течением времени из-за гиподинамии уменьшается костная масса, страдают суставы и позвоночник. Особенно опасна гиподинамия в раннем детском и школьном возрасте. Она задерживает формирование организма.

Существенно снижает иммунитет, дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. Малая подвижность школьников и длительное пребывание в однообразной позе за столом в школе и дома могут вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника. Так называемый мускульный голод у детей может привести к более выраженному нарушению функций, чем у взрослых, становится причиной развития различных заболеваний жизненно важных органов. Снижается не только физическая, но и умственная работоспособность.

Одна из причин близорукости – гиподинамия. Уже давно замечено, что подростки, плохо развитые физически, часто бывают и близоруки. Иногда, прогрессируя, близорукость приводит к необратимым изменениям и значительной потере зрения.

Накопление избыточного веса у ребенка также является следствием малоподвижности. Ожирение у детей сейчас встречается в два раза чаще, чем 10 лет назад. Иногда ожирение у ребенка может достигать значительной степени. Многие родители не воспринимают это как болезнь. Но в 80% случаев полнота, возникшая в детстве, не покидает человека уже

всю жизнь. Гиподинамия ведет к ожирению потому, что жир сгорает в мышцах: в работающих мышцах этот процесс многократно усиливается, а в малоподвижных, соответственно, уменьшается.

Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания с раннего детства. Основное средство изучения физической культуры – освоение ребёнком базовых ее основ, то есть объективно необходимого и обязательного для каждого человека уровня физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел ребёнок заниматься в будущем.

Выполняя общие задачи всестороннего развития личности, физическое воспитание имеет и свое особое назначение. Его задачи сложны и многообразны:

- укрепление здоровья и закаливание организма детей, содействие их правильному физическому развитию и повышение работоспособности;
- сохранение здоровья русской нации является государственной задачей;

Успешному решению задачи способствует систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, за динамикой физического развития, а также учёт возрастных, индивидуальных и половых особенностей обучающихся.

Правительством РФ в стране проводятся масштабные социально-экономические и организационные мероприятия в рамках исполнения федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006-2015гг.» - с целью сохранения и укрепления здоровья россиян средствами физической культуры и спорта, где главной своей задачей государство считает поддержание физической и социальной активности.

Современные дети, к сожалению, больше времени проводят за компьютером и телевизором. Спортивные залы и активный отдых забыты, а ведь именно они гармонично развивают не только позвоночник, но и

организм в целом. Из-за отсутствия физической активности наши дети предрасположены к лени. Им, как это ни печально, не интересно на спортивных площадках, стадионах, парках, они считают, что тяжёлый физический труд и любое движение, кроме ходьбы, вообще излишне. Но нельзя не отметить, что во многом это зависит от родителей, так как зачастую от родителей зависит прогулки на свежем воздухе, мотивация здорового образа жизни, активного отдыха.

Состояние здоровья современного человека обусловлено целым рядом факторов: стрессы, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, нарушение режима дня, экологическое неблагополучие среды. В этих условиях большое значение имеет формирование физической культуры личности, культуры здоровья человека. Проблемы оптимизации здорового образа жизни детей, поиск путей гармоничного развития физического потенциала являются особо актуальными.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование механизмов, регулирующих работу всех органов и систем человека. В этом, главным образом и заключается положительное влияние физической культуры как одного из мощных факторов укрепления здоровья. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития личности.

Большая ценность физических упражнений состоит ещё и в том, что занимаясь ими, обучающиеся не только укрепляют своё здоровье и получают разностороннее физическое развитие, но и развивают ряд двигательных и моральных качеств. К первым относятся ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость; ко вторым – такие ценные качества как коллективизм и товарищество, настойчивость, целеустремлённость, смелость, честность, дисциплинированность.

На основе всего вышесказанного, можно сделать вывод, что единственной возможностью нейтрализовать отрицательные явления,

развивающиеся у школьников при продолжительном и напряжённом умственном (учебном) труде – активная и определённым образом организованная двигательная деятельность.