

Список использованных источников

1. Гаирбеков, М.М. Педагогическое моделирование формирования у молодежи потребности в здоровом образе жизни средствами волейбола / М.М. Гаирбеков, А.Н. Коноплева, А.А. Кожемов // Гуманизация образования. – №2. – 2018 – С.80-85.
2. Лосева, Н.А. Фитнес-технологии, как средство оздоровления и повышения уровня физической подготовленности / Н.А. Лосева, Е.Г. Сайкина // Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России. – СПб., 2010. – С. 56–62.
3. Гурвич, А.В. Применение инновационных фитнес-технологий учреждениях высшего образования и спортивных клубах для поддержания здорового образа жизни: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Гурвич Андрей Вячеславович; – СПб, 2007. – 25 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Коржевский А.А.¹, доцент
Болбас С.Н.², учитель физической культуры и здоровья
А.А. Титенко³

¹УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь

²ГУО «Средняя школа № 13 г. Мозыря», г. Мозырь, Беларусь

³ГУО «Средняя школа №6 г. Речицы имени С.В. Сыча», г. Речица, Беларусь

Аннотация. В статье проанализированы особенности физического воспитания младших школьников и определены особенности оптимизации их двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровье, младшие школьники, физическое воспитание.

Цель исследования: выявить особенности организации двигательной активности как фактора, влияющего на здоровье младших школьников.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

В основе причин такого рода неблагополучий лежат, с одной стороны, факторы биологического порядка (например, низкие показатели здоровья и хронические заболевания родителей, неблагоприятное течение беременности и родов у женщин, высокий процент рождения недоношенных и ослабленных детей, искусственное вскармливание новорожденных, нарушение питания детей в первые годы жизни и др.). С другой стороны, на здоровье детей оказывают серьезное отрицательное влияние механизмы социального, культурного и сугубо педагогического характера, что делает для многих из них любое образовательное учреждение «полем особого риска» (В.Ф. Базарный, М.М. Безруких и др.) [1].

Установлено, что 43 % учащихся общеобразовательных школ имеют различные хронические заболевания, 50 % – нарушения опорно-двигательного аппарата, 25 % – функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы [1].

По мнению многих авторов, это связано с прогрессированием дефицита двигательной активности современных школьников. С первых лет обучения в школе суточная двигательная активность детей снижается на 50 % и по мере перехода из класса в класс продолжает неуклонно падать.

Известно, что хроническое умственное утомление, и особенно переутомление, при отсутствии физической активности, прежде всего, неблагоприятно воздействует на центральную нервную систему. Это в первую очередь характеризуется снижением функциональной активности или рабочего тонуса коры головного мозга. Малая подвижность приводит к тому, что поступление импульсов от мышц в мозг сокращается, а значит, нарушается нормальная деятельность важнейших органов и систем, нарушается и нормальный обмен веществ [2].

Чрезмерная напряженная работа, выполняемая на фоне нервно-психического напряжения, и хроническое умственное переутомление без физической «разрядки» подрывают здоровье, являются источником болезней, падения общей работоспособности. Период адаптации ребенка к началу систематического обучения в школе является одним из наиболее трудных, течение которого во многом зависит от состояния здоровья и степени готовности физиологических систем организма к постоянному воздействию учебных нагрузок. Степень готовности ребенка к школе оценивается уровнем развития основных психофизиологических функций. Однако не менее значимым является уровень физической подготовки, поскольку учебный процесс в школе предъявляет к организму ребенка повышенные учебные и статические нагрузки [3; 4].

В настоящее время серьезно стоит проблема о повышении двигательной активности учащихся младшего школьного возраста. Она связана с дефицитом двигательной активности, который продолжает возрастать в связи с угрожающим ростом заболеваемости среди учащихся.

К сожалению, все чаще и громче звучат слова о том, что школьное образование опасно для здоровья, а «свет просвещения» приносит ученикам целый букет вполне конкретных хронических заболеваний. Современная система обучения такова, что она не только не способствует улучшению здоровья учащихся, но зачастую содействует его ухудшению. Нередко возникает своеобразный порочный круг: ребенок из-за плохого самочувствия не справляется с образовательной программой, а не справляясь с ней, еще более ухудшает свое здоровье. К окончанию школы у большинства учеников уже существуют те или иные хронические заболевания; в целом же лишь 10 % из них можно считать практически здоровыми.

В связи с этим требования обязательной оздоровительной направленности образовательного процесса диктуют необходимость пристального внимания к тем возможностям игры, которыми она располагает с точки зрения адаптации младших школьников к новому режиму психофизической активности, регуляции и нормирования их интеллектуальной, эмоциональной и физической нагрузки, сохранения и укрепления здоровья, а также предупреждения и устранения недостатков в физическом развитии.

Парадоксально, но один из первых неприятных сюрпризов, с которыми сталкивается ребенок, переступая порог школы, – это запрет на движение. Такую ситуацию Н.М. Амосов обозначил как явное противоречие условий социальной жизни законам биологии, приводящее к детренированности «рабочих» функций и перетренировке «регуляторов» деятельности. Ведь движение является неотъемлемым фундаментом детского развития, важнейшей частью любого вида деятельности и составляющей многих психических процессов [5].

Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив ценнейшим чувством – чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь.

Двигательная активность – одна из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма, которая дарует человеку саму жизнь. Являясь фактором сохранения постоянства внутренней среды, двигательная функция обеспечивает быструю адаптацию организма к изменяющимся условиям его существования. «Бегающий, играющий и прыгающий ребенок глубоко и часто дышит, сердце его сильно бьется, разгораются щеки, он приходит в приятное возбужденное состояние», – пишет В.В. Гориневский. Вместе с тем, работая мышцами, ребенок не только расходует, но и копит энергию, которая дает ему возможность строить тело, мозг, интеллект. Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. В период интенсивного роста и развития ребенка ведущей для организма является костно-мышечная система, а все остальные развиваются в прямой зависимости от нее, в том числе и головной мозг.

В сложной системе факторов, влияющих на предупреждение переутомления школьников, в целом на сохранение и укрепление их нервно-психического и физического здоровья, существенную роль играет двигательная активность. Складываясь из суммы разнообразных движений, выполняемых ребенком в течение дня, она является переменной функцией и находится в непосредственной зависимости от объективных (возраст, пол, тип высшей нервной деятельности сезон года, климатогеографические условия) и субъективных условий, в частности, от качества организованных форм физического воспитания и характера свободной детской деятельности. За счет последних двух условий возможна значительная вариация объема и интенсивности движений, а также продолжительности двигательного компонента в режиме дня. Именно посредством движения в дошкольном и младшем школьном возрасте закладываются наиболее благоприятные основы для формирования физиологической основы всех будущих физических кондиций человека. Нагружая мышечную систему, взрослые не только воспитывают ребенка сильным и ловким, но и развивают его сердце, легкие и все внутренние органы. Если в этот период не сосредоточить необходимых педагогических усилий на составляющих физического потенциала детей, то будут безвозвратно упущены самые подходящие время и условия для закладки основ их физического, психического и нравственного здоровья.

Анализ суточной, недельной и сезонной двигательной активности показал, что необходимого для нормального роста и физического развития объема двигательных нагрузок младшие школьники недополучают на 50 %. Традиционные уроки физкультуры способны компенсировать лишь 11 % суточной нормы двигательной активности ребенка. Ограничение двигательной активности, таким образом, противоречит биологическим потребностям детского организма и снижает его энергетический фонд, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост, ослабевает иммунитет к простудным и инфекционным заболеваниям) и приводит к снижению темпа психического развития учащихся. Недостаточная физическая активность особенно опасна в периоды активного роста тела, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания и ростом силового потенциала. Такие диспропорции развития часто являются основными причинами ухудшения здоровья детей, понижения у них жизненного тонуса.

Таким образом, на протяжении младшего школьного возраста в организме детей происходят значительные морфофункциональные изменения. Совершенствуется деятельность вегетативных систем, обеспечивая более эффективную энергетику организма.

Психофизиологические функции становятся произвольными, все действия ребенка приобретают более сознательный, целенаправленный характер. Возрастают адаптивные функциональные возможности детей [6].

Однако все эти изменения происходят не сами по себе. Структурно-функциональное созревание мозга только создает основу для развития высших психических функций, а становление их происходит в процессе учебной деятельности, под влиянием педагогов и родителей. Поэтому очень важно, используя потенциальные возможности мозга ребенка,

формировать у младших школьников учебно–познавательные мотивации и потребности, оказывать целенаправленные педагогические воздействия, способствующие развитию произвольного внимания, восприятия, памяти.

Поэтому увеличивая двигательную активность младших школьников, создается фундамент крепкого здоровья, который позволяет детям полноценно выполнять умственную деятельность. Это происходит в результате смены умственной и физической работы, что положительно влияет на здоровье.

Список использованных источников

1. Алямовская, В.Г., Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания / В.Г. Алямовская. – Н. Новгород, 2018. – 128 с.
2. Анисеева, Н.П. Воспитание игрой : кн. для учителя / Н.П. Анисеева. – М.: Просвещение, 2017. – 143 с.
3. Бланина, А.А. Становление физических качеств школьников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа / А.А. Бланина : Дис. канд. пед. наук. – МП АФК. – Малаховка, 2000. – 153 с.
4. Волков, В.М. К проблеме развития двигательных способностей / В.М. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 5–6. – С. 41.
5. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 2011. – 88 с.
6. Карапотин, А.А. Как развивать физические качества у младших школьников на занятиях физ. культурой в нач. шк / А.А. Карапотин. – 2017. – С. 14–15.

ОБЪЕКТИВНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ

Лю Я, аспирант,

Л.А. Глебова, преподаватель, lusiamozyr@bk.ru

В.А. Горовой, канд. пед. наук., доцент, slava.gorovoi1980@mail.ru

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»
г. Мозырь, Беларусь*

Введение. В современных условиях учащиеся и студенты в учебных заведениях должны обладать не только знания о культуре здорового образа жизни, но и морально-нравственными взглядами на жизнь, которые являются важным признаком культурной индивидуальности [1].

Эффективность образовательного процесса в значительной степени зависит от его условий [2]. Исходя из этого, необходимо подчеркнуть основные условия реализации данного процесса, при которых их соблюдение поможет сформировать культуру здорового образа жизни студентов.

Условия обучения, формируемые культурой здорового образа жизни среди студентов, включают в себя набор объективных (внешних условий образовательного процесса) и субъективных условий (внутренние характеристики личности студентов), которые будут изложены в этом разделе.

Методология и методы исследования. Целью нашего исследования являлось определение объективных условий для реализации технологии формирования культуры здорового образа жизни студентов Китая.

Основными методами исследования являлись теоретическое изучение и анализ специальной научно-методической литературы, анализ и синтез.

Учебным заведением, в котором определялись объективные и субъективные условия для реализации технологии формирования культуры здорового образа жизни