

ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Чеснова Е.Л., к.п.н, доцент
Нигровская Т.М., ассистент
Вавилина Е.Ю., ассистент
кафедра СГД НФ ТПУ,
г. Новокузнецк, Кемеровская область, Россия*

Учитывая традиционную направленность действующей системы здравоохранения на выявление, определение и лечение болезней, становится ясным, что медицина сегодняшнего дня и обозримого будущего не сможет существенно влиять на сохранение здоровья человека. Этот факт обосновывает необходимость поиска более эффективных способов и средств сохранения и развития здоровья. По мнению академика Ю.П. Лисицина «...здоровье человека не может сводиться лишь к отсутствию болезней, оно - состояние, которое позволяет человеку вести несценную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции» [2]. Сегодня становится все понятнее, что болезни современного человека обусловлены; прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением. Э.Н. Вайнер [1] определяет здоровый образ жизни как совокупность многих взаимосвязанных факторов, самыми важными из них являются: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, тренировка иммунитета и закаливание; отсутствие вредных привычек. В основе формирования здорового образа жизни лежит ряд правил: активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек; в основе формирования здорового образа жизни лежит желание человека быть здоровым; здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья.

Оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и другими составляющими здорового образа жизни является наиболее эффективной в предупреждении многих заболеваний. Научные исследования Г.Л. Соколова [3] показали, что длительное ограничение двигательной активности - опасный фактор, разрушающий организм. И если у взрослого нарушения, вызванные гиподинамией, можно ликвидировать с помощью своевременной физической тренировки, то у растущего организма повреждающий эффект гиподинамии изменить ничем нельзя. Нужно отметить, что физическая активность человека как основной элемент его физической культуры формируется главным образом именно в младшем возрасте. Именно в этом возрасте нужны еже-

дневные занятия физическими упражнениями, направленными на развитие физических качеств, развитие культуры движений, оздоровление организма. Гиподинамия приводит к значительному снижению темпов роста организма. Если ребенок целенаправленно и систематически не занимается физической культурой, то это значит, что все отрицательные последствия гиподинамии, касающиеся растущего и развивающегося организма, непременно скажутся на его физическом, умственном созревании и на здоровье в целом. Избежать этого можно, лишь включив в образ жизни младшего школьника оптимальный режим двигательной активности. Двигательная активность - естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое развитие. Двигательную активность принято измерять в количестве израсходованной энергии, в количестве выполненной работы или по суммарным затратам времени (число движений за сутки, за неделю). Важно отметить, что двигательная активность будет полезной только тогда, когда она оптимальна. Минимальная двигательная активность поддерживает достигнутый уровень физической подготовленности и состояния здоровья. Уменьшение физической активности* ниже этого уровня ведет к гипокинезии, возникновению и развитию заболеваний организма. Вместе с тем чрезмерность физических нагрузок также может отрицательно сказаться на здоровье человека.

Эффективность оздоровительных физических упражнений определяется периодичностью и длительностью занятий, а также направленностью нагрузки. Все физические нагрузки можно подразделить на два вида: анаэробные, которые укрепляют мышцы, но не оказывают положительного влияния на сердце, сосуды, легкие; аэробные нагрузки - это нагрузки небольшой или средней интенсивности, выполняемые в течение довольно длительного времени. Только при аэробных нагрузках наблюдается максимальный оздоровительный эффект. При организации оздоровительных занятий физической культурой с младшими школьниками необходимо учитывать следующие правила: увеличивать нагрузку нужно постепенно; необходимо применять разнообразные упражнения; в содержание оздоровительной тренировки обязательно должны входить упражнения на выносливость; занятия должны быть систематическими [4]. Изучение двигательной активности позволило разработать гигиенические нормы суточной двигательной активности. Установлено, что младшие школьники должны иметь не менее 17-18 часов суммарной двигательной активности в неделю.

Наше исследование организовано на базе младших классов МОУ «Лицей № 34». Цель исследования - определить соответствие уровня двигательной активности младших школьников принятым нормам. С помощью дневника двигательной активности, который под руководством учителя заполняли учащиеся, мы определили суммарный объем недельной двигательной активности каждого школьника. Полученные результаты показали, что у большинства детей этот показатель значительно ниже нормы. Можно отметить, что высокий и достаточный уровень двигательной активности наблюдается у тех учащихся, которые занимаются в спортивных секциях и танцевальных коллективах. Учитывая тот факт, что учащиеся большую часть дня находятся в школе, очевидно, что повышать уровень двигательной активности необходимо путем внедрения различных форм физических упражнений в учебный день школьника. Среди этих форм можно выделить физкультминутки на уроках, которые могут проводить сами учащиеся, гимнастику до занятий и на переменах; подвижные игры и другие спортивно-оздоровительные мероприятия. Внедрение перечисленных форм организации двигательной активности в повседневную деятельность младших школьников на уроках и во внеурочное время, на наш взгляд, позволит внести существенный вклад в формирование их здорового образа жизни.

Список литературы

1. Вайнер, Э. Н. Валеология [Текст] / Э. Н. Варнер - М. : Флинта : Наука, 2002. - 416 с.
2. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека : введение в общую и прикладную валеологию [Текст] / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. - М.: ВЛАДОС, 2000. - 192 с.
3. Климova, В. И. Человек и его здоровье [Текст] / В. И. Климова. - М.: Знание, 1985. - 192 с.
4. Телль, Л. З. Валеология : учение о здоровье, болезни и выздоровлении [Текст] / Л. З. Телль. - М., 2001. - 432 с.