

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ**

*Юранов С.Я., Левчук О.К., Азарова Е.А.,*

*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка*

***Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы перенапряжения учащейся молодежи. Предлагаются методы борьбы с перенапряжением как физическим, так и психологическим средствами специальных физических упражнений, как на занятиях по физическому воспитанию, так и на других предметах, уделяя таким упражнениям не много времени, но с целью научить молодежь таким упражнениям.*

***Ключевые слова:** учащаяся молодежь, перенапряжение, физические упражнения.*

В очередной раз хочется обратить внимание на ежедневно растущие проблемы здоровья детей и молодежи. Мы видим скованных, с плохой осанкой молодых людей. А ведь нарушения осанки появляются в еще более младшем возрасте.

Позвоночник ребенка в школе и дома каждый день получает серьезные перегрузки, которые быстро превращаются в хронические, и это вызывает тяжёлые последствия. Так как современные дети мало двигаются, ведь в условиях глобальной современной компьютеризации нередко самым популярным и излюбленным местом отдыха ребенка после школьных уроков, становится комната, в которой есть персональный компьютер или ноутбук. Как известно, длительное нахождение за монитором не только губительно сказывается на зрении и общем здоровье молодого человека, но и существенно ограничивает круг его интересов. Всем известно, что малоподвижный образ жизни и, особенно длительное пребывание в положении сидя, очень негативно сказывается во-первых: на состоянии позвоночника и костно-мышечную систему в целом. Также, длительное пребывание в вертикальном статическом положении способствует уплощению межпозвоночных дисков, перенапряжению мышц спины, что может послужить пусковым механизмом для развития нарушения осанки. Во-вторых: все это приводит к нарушениям в работе других органов. В одном из университетов проводились опыты на животных: при ограниченном движении у них развивались болезни сердца, диабет и ожирение, появлялись проблемы с позвоночником и конечностями.

При сидении за столом (а нагрузка на позвоночник, в положении сидя, увеличивается на 40%), дети обычно осанку не сохраняют – мышцы устают, и спина сгибается. При этом передние отделы межпозвоночных дисков сдавливаются, а задние – растягиваются; диски быстро теряют эластичность и изнашиваются. Не секрет, что нарушения в позвоночнике начинаются еще в детские годы. Как обычно сидят дети за партой? Туловище наклонено вперед, голова опущена – давление на позвонки при этом такое же, как при поднятии непосильных тяжестей. Так постепенно развивается нарушение осанки, при

котором, часть мышц растянута и ослаблена, а другая – напряжена и скованна. 1, 2]

Чаще всего, так развиваются сколиозы и остеохондрозы, а их последствия довольно опасны. Поясничный и шейный отделы страдают больше всего, когда мы долго сидим; если поражается шейный отдел, то нарушается и кровоснабжение мозга – появляются головные боли и головокружение, слабость, шум в ушах, ухудшается зрение и память. Поясничный отдел уязвим даже более чем шейный: в положении сидя он переносит очень высокое давление, и может возникнуть даже грыжа межпозвоночных дисков. Часто бывает, что боли и воспаления возникают в правой части тела – из-за того, что рука постоянно лежит на столе, так как она (в основном) рабочая (это наблюдения специалистов-ортопедов).

Что же делать и как всего этого избежать? Как сохранить здоровым позвоночник ребенка – будущего взрослого? От позвоночника напрямую зависит работа многих органов и систем нашего организма, поэтому не надо дожидаться, когда станет совсем плохо – лучше выработать у них, еще детства, несколько полезных и здоровых привычек. Помочь в этом – дело взрослых. Так как ребенок долго находится в школе, важно, чтобы каждый учитель на своем уроке уделял 5 минут физической разминке. Такое движение могло бы немного сделать детей раскованными, так как в школе они в постоянном напряжении, а физическая активность является наиболее привычной формой существования детского организма.

Так же и дома родители вместе с ребенком могут уделять больше времени зарядке. Приведем пример упражнений комплекса разминки:

1. Стоя потянуться руками вверх – вдох, опустить – выдох (указать на выравнивание спины).

2. Стоя, руки в стороны согнуты в локтях, свести лопатки – вдох, свести локти вместе – выдох.

3. Стоя, руки крестить за спиной, взявшись за противоположные локти, прогнуться в пояснице.

4. Стоя, подтянуть надплечья вверх – вдох, опустить плечи (расслабить) – выдох.

5. Упражнение на дыхание – продолжительный выдох. Данное упражнение оказывает успокаивающее действие. Цель его – научить ребенка избавиться от волнения [3].

Следует учить ребенка самостоятельно контролировать осанку, таким образом развить у него навык правильной осанки. Это процесс не одного дня, порой длящийся многие месяцы занятием. Учебные занятия по физической культуре в школах и ВУЗах направлены в основном на формирование и совершенствование основных физических качеств и двигательных навыков. Бюджет времени этих занятий определен учебным планом, а содержание –

программой по физической культуре. В ней ставится цель подготовить студентов и школьников к высокопроизводительному труду.

По нашему мнению, целесообразно в школах и ВУЗах во внеурочное время приглашать молодежь, не только с нарушениями осанки, но всех желающих на занятия оздоровительной гимнастикой. Занятия должны проходить с акцентом на укрепление мышц спины, на вытяжение позвоночника, формирование осанки и расслабление. Такие занятия, в непринужденной обстановке, давали бы как физическую коррекцию, так и коррекцию в общении.

Учащиеся в большей части учебного времени постоянно находятся в напряжении. Родители, также, работая весь день, не имеют возможности расслабиться психологически, приходя домой, они, чаще всего, требуют от детей выполнения каких либо обязательств. Так, у всех можно имеются признаки синдрома хронического напряжения, которому свойственно психологическое, приводящее к напряжению всех мышц. По этой проблематике издано множество книг. Хотелось высказать пожелание, чтобы мы уделяли время и смлы не только укреплению мышц, но научились правильно расслаблять их, прислушиваясь к своему телу [4,5].

Научные данные, убедительно свидетельствуют о том, что регулярная физическая активность способствует творческому долголетию и повышению работоспособности, предотвращает преждевременное старение. Также высока роль физической культуры и спорта в профилактике курения, алкоголизма, наркомании и преступности, особенно среди подрастающего поколения.

#### Список литературы

1. Горшков, Виленский - Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. Кнорус, 2013.
2. Савко Л. Правильная осанка. Как спасти ребенка от сколиоза. Питер, 2011.
3. Асташенко О. И. Энциклопедия лечебных движений при различных заболеваниях. Издательство: Врачебная физкультура, 2010.
4. Чутко Л., Козина Н. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. МЕДпрес – инфо, 2014.
5. Журавлев А.Л. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. Издательство «Институт психологии РАН» Москва, 2011.