

Самоконтроль состояния здоровья при занятиях физическими упражнениями

В.Ю. Зиамбетов, Оренбургский государственный
педагогический университет

Здоровье подрастающего человека - это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. В хорошем здоровье подрастающего поколения заинтересованы все - и родители, и учителя, и врачи, но практика показывает, усилия для его сохранения недостаточны, необходимо научить ребенка прислушиваться к своему состоянию. Здоровье детей с возрастом ухудшается: их функциональные возможности в ходе учебы снижаются, что затрудняет усвоение учебной программы, ограничивает выбор будущей профессии. Базовое, а тем более профилированное школьное образование должно не ухудшать, а улучшать здоровье учащихся посредством совершенствования их знаний формирование умений и навыков укреплять свое здоровье и здоровье окружающих. Устойчивая тенденция к ухудшению здоровья школьников, особенно учащихся начальных классов, сохраняется до настоящего времени (И.В. Аулик, Н.Н. Брехман, Г.С. Туманян, Н.А. Фомин).

Эта тенденция зачастую обусловлена снижением адаптивных свойств организма к неблагоприятным воздействиям факторов внешней среды и все более распространяющейся гипокинезией и недостатка знаний детей об особенностях своего организма (Е.Н. Вавилова, С.Б. Тихвинский, С.В. Хрущев.). Поэтому проблема сохранения и укрепления индивидуального здоровья подрастающего поколения остается одной из самых актуальных на сегодняшний день.

Согласно большинству исследователей, определение понятия здоровья рассматривается с точки зрения совокупности трех основных компонентов физического, психического и социального (Л.И. Абросимова, В.И. Дубровский, А.Г. Сухарев, С.В. Хрущев). При этом основное внимание, когда говорят о повышении резерва здоровья, уделяется физическому его компоненту (2;4;6).