Манякина Д.Г.
учитель ОБЖ
ГБОУ СОШ №291
Г.Санкт-Петербург
 Всероссийская конференция :
 «Актуальные проблемы физического воспитания»

 В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание детей. Возросшие за последние годы требования школьной программы, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии – пониженной двигательной активности. Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания с раннего детства.
Основное средство изучения физической культуры - освоение ребенком 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 ребенок заниматься в будущем.
 К сожалению, статистика свидетельствует, что в течение последних лет состояние здоровья наших детей катастрофически ухудшается. Сегодня в среднем по России на каждого из детей приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20–27 % детей относится к категории часто и длительно болеющих. Количество детей, страдающих ожирением, возрастает на 1 % ежегодно. По данным прогнозов, 85 % этих детей – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции, что характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, уже страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом.

Выполняя общие задачи всестороннего развития личности, физическое воспитание имеет и свое особое назначение. Его задачи сложны и многообразны.
1. Укрепление здоровья и закаливания организма школьников, содействие из правильному физическому развитию и повышению 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 учет возрастных, индивидуальных и половых особенностей учащихся.
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков и умений и сообщение связанных с этим знаний. Двигательные навыки и умения играют значительную роль в жизни человека. Они лежат в основе многих видов практической деятельности. Формирование этих навыков - основное назначение физического воспитания в школе.
3. Развитие основных двигательных качеств. Осуществление человеком многих практических действий связано с проявлением физических способностей. К качествам двигательным относятся такие, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.
4. Формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Значение этой задачи определяется тем, что положительное воздействие физических упражнений достигается только тогда, когда они выполняются регулярно. Важно добиться интереса учеников к регулярным занятиям, посредством внешкольной и внеклассной работы, однако чтобы этот интерес приобрел активные формы, вызвал потребность в самостоятельных, каждодневных занятиях.
5. Воспитание гигиенических навыков, сообщение знаний в области физических упражнений и закаливания.
6. Формирование организаторских навыков, подготовка общественного физкультурного актива, т.е. включение в активную физкультурную и спортивную деятельность. Необходимо привлекать учащихся к общественной работе по физической культуре: к организации соревнований, игр, походов.

В стране необходимо создание новой национальной системы физкультурно- спортивного воспитания населения, а также модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования. Кроме того, дальнейшему развитию физической культуры в стране будет способствовать развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта и совершенствование финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.
В ходе обсуждений и дискуссий участники конференции отметили, что в последние годы в демократической России упрочилась система государственной власти, защищающая интересы народа. Сегодня в стране реализуются национальные проекты в системе здравоохранения, образования, науке, ЖКХ и т.д. Люди стали жить несколько лучше, постепенно восстанавливается связь и доверие между народом и властью. Что незамедлительно сказалось и на развитии физической культуры и спорта в регионах и Южный федеральный округ, здесь, не исключение, а правило. Суть этих положительных изменений заключается в том, что в федеральную целевую программу на 2006-2015 годы только в Ростовской области внесены дополнительно еще 36 объектов строительства спортсооружений на 2008-2010 годы на общую сумму около 1,7 млрд. рублей! Активное строительство спортсооружений развернулось в Краснодарском, Ставропольском и т.д. краях. И, действительно, Правительством Российской Федерации в стране проводятся масштабные социально-экономические и организационные мероприятия в рамках исполнения федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 гг.» – с целью сохранения и укрепления здоровья россиян средствами физической культуры и спорта, где главной своей задачей государство считает поддержание физической и социальной активности каждого гражданина России, укрепление здоровья людей, улучшение демографической ситуации в стране. В соответствии с этой Федеральной целевой программой уже к 2010 году в России будет завершено масштабное строительство и реконструкция ещё 196 новых современных спортивных объектов, и это: физкультурно-оздоровительные комплексы (ФОКи), ледовые арены, бассейны, многофункциональные спортивные залы. Профессор, д.п.н. Лукьяненко В.П. (г. Ставрополь) посвятил свой доклад проблемам дальнейшего совершенствования физкультурной образованности учащейся и студенческой молодежи. По мнению В.П. Лукьяненко, сегодня в российских школах, да и в вузах, в основном, всё сводится к физической подготовке. Это в лучшем случае и очень мало внимания преподавателями уделяется физкультурному образованию Личности. А между тем, чтобы молодежь была здоровой – её этому надо учить, поэтому физическую культуру молодежи невозможно формировать без интеллектуального компонента.

 В.П. Лукьяненко считает, что в занятиях по физической культуре, кроме образовательной составляющей, должна присутствовать и оздоровительная направленность, и тренировочный подход. Поэтому занятия по физической культуре должны быть: отдельно-теоретическими, отдельно - практико-методическими, и отдельно-практическими. По мнению докладчика, девизом дня, для специалистов физической культуры, сегодня должен стать лозунг: « От физического воспитания к физкультурному образованию».
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 улице, не хочется двигаться, они считают, что тяжелый физический труд и любое движение, кроме ходьбы, вообще излишне. В 70% случаев кифозы и сколиозы обусловлены именно отсутствием адекватной и правильной, равносторонней нагрузки на мышцы спины. Фиксация позвоночника несовершенна, что связано с развитием мышц, и легко приводит к изменениям осанки. При неправильном положении тела, когда позвоночный столб изогнут, нагрузка на телa позвонков увеличивается и смещается. При статической нагрузке без движения начинает страдать кровоснабжение и питание мышц и суставов. Мышцы теряют эластичность и замещаются грубой соединительной тканью. Межпозвонковые суставы дегенерируют, развивается артроз. Снижается упругость дисков, страдает их амортизирующая функция. Теряют эластичность связки позвоночника. В результате, мы видим сгорбленных девочек, мальчиков с впалой грудью, которые могли бы быть очень красивыми.