

## Тема VII

### Возможности физического развития старшекласников в семье

*О значении физической культуры. Взаимосвязь физического воспитания с умственным трудом, нравственным, эстетическим воспитанием.*

*Помощь подросткам в осознании ими важности занятий физкультурой и спортом для развития организма. Личная гигиена старшекласника.*

*Режим учебы, труда, отдыха и его особенности в период подготовки к экзаменам. Влияние занятий физкультурой и спортом на здоровье и успеваемость школьников. Позиция родителей по отношению к увлечению детей спортом.*

**Форма занятия** – лекция, беседа.

*Физическая культура* – одна из самых важных и древних форм подготовки молодежи к жизни и труду.

*Средства физической культуры* – *физические упражнения*: игры, гимнастика, спорт и туризм, а также оздоровительные силы природы (солнце, вода, воздух) вкупе с гигиеническими факторами оказывают глубокое и разностороннее влияние на организм человека.

Физические упражнения жизненно необходимы для нормальной деятельности, роста и развития юношеского организма. Доказано и достаточно широко известно, что физическая инертность, малоподвижный образ жизни (гиподинамия) способствуют расстройству обмена веществ, развитию тучности и атеросклероза, возникновению болезней сердца и легких.

Вопрос этот сейчас обострился. За последние десятилетия весьма заметно уменьшился объем двигательной активности большинства людей, в том числе и школьников. Многие часы просиживают они за рабочим столом в школе и дома, недостаточно бывают на свежем воздухе, мало ходят пешком; нередко вовсе не находят времени для занятий физической культурой и спортом. Отсюда недостатки в деятельности сердечно-сосудистой системы, большое число простудных заболеваний, быстрая утомляемость, вялость. Понятно, это не может не сказаться пагубно на учебных успехах. Но

вредные последствия гиподинамии всем этим не ограничиваются. При малоподвижном образе жизни уменьшаются объем и сила мышц, увеличивается количество жировой ткани, кости обедняются кальцием и становятся менее прочными.

Гиподинамия отрицательно влияет и на эмоционально-психическое состояние человека. Тот, кто лишает себя движения, рискует стать раздражительным, малообщительным, а затем вялым и равнодушным даже к тому, что раньше вызывало у него радостные эмоции.

**Ц е л ь** занятий физической культурой в юношеском возрасте – подвести наших детей к физическому совершенству, способствовать их гармоническому развитию.

Высокая работоспособность сопровождает хорошую физическую подготовленность человека. Гармоническое развитие обеспечивает слаженное и экономичное взаимодействие всех органов и систем организма. Ведущая роль принадлежит здесь нервной системе: тренированная, она обеспечивает хорошую координацию, быстрое усвоение новых движений; каждая операция выполняется с меньшей затратой физических и духовных сил, а значит, может быть выполнен больший объем работы в течение длительного времени.

К сожалению, нередко предоставленные сами себе, школьники не ограничивают занятия физическими упражнениями разумными пределами, не планируют четко свое время. В этом случае, конечно, игры и спорт могут и вред здоровью принести, и учению помешать. В разумных же пределах увлечение спортом создает благоприятные условия для последующей умственной деятельности. К физической культуре необходимо относиться как к необходимому фундаменту будущих успехов в учении и труде.

Установлено, что основная причина неуспеваемости примерно в 85% случаев – нездоровье и физические недостатки. Нельзя забывать, что трудоспособность, память, внимание, усидчивость в значительной степени зависят от здоровья.

Занятия физической культурой и спортом создают благоприятные условия для нравственного воспитания молодежи. Гимнастика, спорт, игра, туризм, если правильно их организовать, способствуют воспитанию волевых черт характера, коллективизма, трудолюбия.

Нравственно закаляя ребят, воспитывая у них мужество, важно помнить: если ребенок получает непосильное задание и не выполняет его, он теряет уверенность в своих силах.

Мы довольно часто произносим эти слова – «физическое развитие», не очень-то вдумываясь в то, что за ними скрываются достаточно сложные понятия. В науке под *физическим развитием человека* понимается совокупность таких свойств организма, которые определяют массу, плотность и форму тела: длина, вес, размеры рук, ног, шеи, рельеф и сила мускулатуры и т. д.

Физическое развитие обусловлено не только наследственно. Многочисленные факты позволяют установить зависимость между различными показателями физического состояния и развития человека и условиями его жизни.

Вообще занятия физкультурой оказывают общее благотворное влияние на юношеский организм. Стимулируется и регулируется процесс роста – систематические занятия физкультурой и спортом ведут к улучшению кровообращения тканей и органов, увеличению поглощения кислорода и насыщения кислородом крови в них, тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, улучшается регуляция теплообмена.

На скорость роста и созревание организма человека большое влияние оказывает питание. Наряду с ним немаловажное значение имеет правильно организованный режим дня. Чрезмерная умственная нагрузка, постоянное недосыпание – все это отрицательно сказывается на том, как растут дети, подростки, юноши, как идет их физическое развитие.

По общепринятым нормам, суточная потребность в пищевых веществах, выраженная в килокалориях, составляет для юношей 15–17 лет – 3100–3200 ккал, для девушек этого возраста – 2700–2800 ккал. В дни, когда юноши и девушки заняты физическим трудом, энергетические затраты возрастают до 3500–3600 ккал.

Источник энергии для организма – пища, состоящая из белков, жиров и углеводов; эти вещества, кроме того, используются для построения собственных тканей организма.

Юноши и девушки хотят выглядеть как можно лучше, быть привлекательными. Но привлекателен ты тогда, когда здоров. Не нужно думать, что здоровье – это «дар случайный», что все люди рождаются здоровыми.

Для того, чтобы быть здоровым, хорошо и привлекательно выглядеть, нужно многое: физическая культура, разносторонние формы

труда, отдыха. И, конечно, следует неукоснительно соблюдать гигиенические нормы и правила поведения.

Естественное желание молодежи быть красивыми и привлекательными мы можем с успехом использовать для их гигиенического воспитания. В ходе его следует обратить внимание не только на вопросы общегигиенического характера (режим дня, отдыха, питания, сна), но и на личную гигиену.

Опросы и осмотры юношей и девушек показывают, что они в большинстве своем не соблюдают самые элементарные гигиенические правила, иногда даже не моют регулярно шею, уши, ноги. Поэтому не полагайтесь на то, что они «совсем взрослые»; найдите удобную форму напоминания о том, что за собой надо тщательно следить.

Ежедневное обмывание водой с мылом хорошо растворяет и удаляет с поверхности кожи избыточно дурно пахнущие выделения солевых и потовых желез, грязь, микроорганизмы. Тщательное мытье тела горячей водой с мочалкой, мылом необходимо не реже одного раза в неделю. Улучшается кожное дыхание, кровоснабжение. Кожа приобретает естественный приятный запах, свойственный здоровой коже.

#### Методические рекомендации

При подготовке к родительскому собранию с учащимися можно провести тест. Следует ответить «да» или «нет» на приведенные утверждения. Анализируя предлагаемые утверждения, необходимо использовать принцип «как правило».

1. У меня плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

#### Ключ к тесту:

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и с суммируйте их.

#### Определение результата:

1–2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3–6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7–10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

Конечно, Вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если Вы набрали от 7 до 10 баллов. Но лучше подумайте над своим образом жизни, над теми привычками, которые губительно влияют на Ваш организм. Ведь в тесте нет многих других признаков плохого состояния здоровья, о которых автор предпочел умолчать, понимая, что Вы сами откровенно обсудите их в классе.

#### Вопросы к беседе с родителями «Системы питания»:

1. Какое воздействие на здоровье может оказать пища?
2. Какие системы питания Вам известны?
3. Полезно ли голодание для организма, а для развивающегося организма?
4. Почему нельзя переедать?

После завершения беседы с помощью методики «Мозговой штурм» можно составить «Правила рационального питания». Примерный вариант:

- 1) Принимать пищу необходимо 3–4 раза в день, желательно в одно и то же время.
- 2) Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
- 3) Пища должна быть хорошо проваренной или прожаренной, приготовленной из свежих продуктов.
- 4) Пищу необходимо хорошо пережевывать.
- 5) Пища должна быть разнообразной.