

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Р. В. Кухарева (ГПК МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *В. К. Левицкая*,
преподаватель

Физическое воспитание – это многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизических основ, развитие физических сил и укрепление здоровья, выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек, осознанной потребности в здоровом образе жизни [1, с. 433].

В настоящее время одной из важнейших проблем образования является профилактика заболеваний и укрепление здоровья учащихся с помощью внедрения в учебный и воспитательный процессы здоровьесберегающих технологий. Они включают следующие мероприятия: проведение полной диагностики физического здоровья учащихся; организация учебных занятий по охране здоровья; пропаганда ЗОЖ; использование физических упражнений для профилактики заболеваний; применение комплексов упражнений лечебной физической культуры с детьми, имеющими различные заболевания.

Меры первичной профилактики дают больший эффект в детском возрасте. Востребованность широких профилактических мероприятий (воспитательных и санитарно-гигиенических) в отношении детей, возрастает в связи с тем, что в этом возрасте формируются основные поведенческие установки, привычки и предпочтения. Именно в данный период можно предотвратить появление вредных привычек, эмоциональной нестабильности, пассивного отдыха и нерационального питания, которые в будущем могут стать факторами риска заболеваний, которые сложно побороть уже в более зрелом возрасте [2, с. 67].

Основная задача физической культуры – поддерживать и стимулировать здоровье, проводить профилактику заболеваний.

Литература

1. Педагогика: курс лекций / Б.Т. Лихачев; под ред. В.А. Сластенина. – М. : Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2010 – 647 с. – (Педагогическое наследие).
2. **Казанцев, А. П.** Внутриутробные инфекционные заболевания детей и их профилактика / А.П. Казанцев, Н.И. Попова. – М. : Медицина, 2021. – 232 с.