

физических концепциях, но и является одним из побудительных мотивов к выполнению учащимися задач занятий.

Диагностика психических состояний выявляет положительную или отрицательную динамику психофизических особенностей педагогически запущенных учащихся, результаты которой закономерно требуют изменений в организации и методах для обеспечения эффективного обучения и воспитания подростков, которые имеют столь неодинаковый педагогический статус благополучия.

Особенности педагогически запущенных подростков диктуют требования к педагогической сфере их развития, к организации физкультурно-спортивной деятельности.

В условия, способствующие перестройке, ломке отрицательных стереотипов поведения трудных в обучении и воспитании учащихся входят несколько факторов:

1) создание благоприятной обстановки, щадящего отношения и режима для учащихся (в том числе двигательного);

2) обучающая, коррекционно-воспитательная направленность всей педагогической работы; использование приемов и методов обучения, адекватных возможностям учащихся, обеспечивающих успешность их физкультурно-спортивной деятельности — основного психологического условия, изменяющего отношение педагогически запущенного подростка к учебе, людям его окружения (коллективу), к самому себе;

3) дифференциация требований и принцип индивидуализации, модификации учебной программы с целью ориентации на особенности контингента занимающихся;

4) организация системы этапности в реализации поставленных задач, с целью повышения уровня развития личности учащихся, побуждения интереса к занятиям;

5) знания и учет особенностей психологического развития, причин трудностей поведения и обучения как основания для оптимальной организации обучения и коррекционной воспитательной работы с данными подростками.

Последнее является основой для определения подхода к педагогически запущенным учащимся.

Таким образом, организация занятий физическими упражнениями с педагогически запущенными подростками, реализуемая с учетом особенностей самого контингента учащихся, оптимального подбора методических приёмов, видов двигательной активности с учетом интереса занимающихся, рациональной дозированной нагрузки и соблюдением принципов постепенности в планировании физической нагрузки и требованиях педагога, имеющие главной целью коррекцию и развитие личности обучаемых, занимает ведущее место в арсенале педагогических средств преподавателя и в комплексе со всеми другими приемами воздействия способствует решению проблемы обучения и воспитания детей и подростков, имеющих статус педагогически запущенных.

## ЛИТЕРАТУРА

- 1 Барбараш Н.А., Барбараш Л.С., Лившиц М.Л. и др. Очерки поведенческой психологии здоровья. Аргументы, факты, тесты — Кемерово: Кемеровский институт усовершенствования учителей, 1995. — 245с.
- 2 Вильдавская Л.З. Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. — 1994 — №2 — С 13–28
- 3 Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. — Л., 1983 — 84с
- 4 Туревская Р.А. Диагностика Механизмов и функций регуляции переживаний в подростковом возрасте // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. — М., 1994 — № 2 — С 29–53

УДК 796:338.28; 796.078.

*О.Г. Ванина<sup>\*</sup>, Л.П. Канакова<sup>\*\*</sup>*

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СИСТЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

<sup>\*</sup> Школа №49, <sup>\*\*</sup> ИФК Томского государственного педагогического университета

В настоящее время состояние здоровья детей вызывает большую тревогу. За годы обучения в школе возрастает число учащихся с нарушениями зрения, осанки, заболеваниями органов пищеварения, увеличивается количество нарушений психического здоровья. По данным специалистов 30–35% детей при поступлении в школу имеют хронические заболева-

ния. Такое состояние здоровья — результат неблагоприятного воздействия экологических, социально-экономических и педагогических факторов, таких, как: интенсификация учебного процесса, раннее начало дошкольного обучения, несоответствие программ возрастным особенностям учащихся, несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований

к организации учебного процесса и слабый врачебный контроль в школе. Поэтому одной из приоритетных задач школьного образования является сохранение и укрепление здоровья детей, формирование понятий ценности здоровья и здорового образа жизни [12].

В последнее время появляются выступления в поддержку инновационных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей. Поэтому в учебных программах неслучаен интерес к спортивным видам и формам гимнастики, к различным восточным и западным системам оздоровительной гимнастики. Современная оздоровительная гимнастика насчитывает как минимум 24 оздоровительные системы. Как свидетельствует практика и научные исследования, они успешно могут использоваться в низшем и среднем звеньях физической культуры [10].

Анализ научно-методической литературы и практический опыт учителей физической культуры свидетельствует о том, что отдельные системы оздоровительной гимнастики успешно используются в школе, а их комплексное использование остается малоизученным. Настоящее исследование посвящено разработке вариативной части программы физического воспитания учащихся средних классов с комплексным использованием элементов современных систем оздоровительной гимнастики.

Перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Изучить интерес, мотивы и потребности учащихся средних классов к занятиям физической культуры.

2. Разработать вариативную часть программы физического воспитания учащихся средних классов с использованием элементов современных систем оздоровительной гимнастики.

3. Определить эффективность разработанной программы по физическому воспитанию для учащихся средних классов в педагогическом эксперименте.

Для решения поставленных задач использовались методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование и опрос, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось поэтапно в течение 1996–1998 гг.

На первом этапе (1996–1997 гг.) осуществлялся анализ научной и методической литературы по проблеме исследования. Анализировались и отбирались методики исследования, проводилась апробация их на информативность и надежность.

Проводился анкетный опрос учащихся 5-х классов с целью выявления их интереса и потребностей к занятиям физической культурой.

На втором этапе был проведен предварительный педагогический эксперимент, где были апробированы отдельные элементы современных систем оздо-

ровительной гимнастики: лечебной, корригирующей, дыхательной, аэробики, ушу, йоги, шейпинга, стретчинга, калланетики.

Определялся уровень физического и функционального развития и физической подготовленности учащихся средних классов.

На третьем этапе проводился основной педагогический эксперимент, в котором приняли участие девочки 5 классов ( $n=90$ ), 50 учащихся школы №49 и 40 – школы №1 г. Томска. Учащиеся школы №49 составили экспериментальную группу, а учащиеся школы №1 – контрольную группу. Обе группы занимались по комплексной программе физического воспитания учащихся 1–11 классов (9). Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика, а вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, местных особенностей работы школы. В контрольной группе содержание программного материала вариативной части составляли: легкая атлетика, спортивные игры (волейбол, баскетбол), а в экспериментальной группе – элементы современных систем оздоровительной гимнастики.

С целью контроля за физическим и функциональным развитием и физической подготовленностью испытуемых проводились испытания по информативным и надежным тестам: бег 30 м, челночный бег  $3 \times 10$ , бег 1000 м, прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз), наклон туловища вперед из положения сидя, подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, тест “Фламинго”, сила правой и левой кисти руки, жизненная емкость легких, экскурсия грудной клетки, проба Штанге. На каждого участника заведен дневник самоконтроля, в котором указывались: нарушения осанки (сколиоз, лордоз, круглая спина), наличие плоскостопия, физическое и функциональное развитие и физическая подготовленность.

Уровень физического и функционального развития оценивался в начале и конце учебного года, а уровень физической подготовленности – в начале, середине и в конце учебного года. В начале эксперимента контрольная и экспериментальная группы статистически значимо не отличались ( $P > 0,05$ ) по физическому и функциональному развитию, физической подготовленности.

Решая основные задачи физического воспитания школьников (образовательные, оздоровительные, воспитательные), многие учителя забывают, что воспитание тела и души должно приносить каждому ребенку радость, эмоциональный подъем, удовольствие. Процесс физического воспитания должен стать совместной деятельностью ученика и учителя. С целью

выявления интересов, потребностей и мотивов к уроку физической культуры учащихся 5 классов было проведено анкетирование. Анализ анкетного опроса показал, что урок физической культуры нравится девочкам 5-х классов (63%). Учащиеся отметили, что на уроках физической культуры интересно, что средствами физического воспитания можно сформировать изящную походку и красивую осанку, повысить уровень развития физических качеств, овладеть школой движений, укрепить здоровье и получить положительный эмоциональный заряд, улучшить настроение, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, осуществлять профилактику плоскостопия.

37% девочек ответили, что им не нравятся уроки физической культуры, потому что: испытывают усталость (10%), стесняются показаться слабой (9%), ничего не получается (5%), просто не интересно (13%). На вопрос: "Что бы Вы хотели изменить в содержании урока по физической культуре, чтобы он был интересным?" учащиеся ответили, что уроки физической культуры были бы интересными, если бы в содержание уроков включить: танцевальную аэробику (ответили 98% учащихся), хореографию (79%), шейпинг (73%), ушу (65%), йогу (52%), корригирующую и дыхательную гимнастику (35%). Все учащиеся ответили, что хотели бы заниматься на уроке физической культуры с использованием современной музыки. Анализ анкетного опроса учащихся 5-х классов позволил выявить интересы, потребности и мотивы, лежащие в основе занятий популярными видами оздоровительной гимнастики.

Подбор элементов систем оздоровительной гимнастики, распределение учебного материала по четвертям, дозировка осуществлялись с учетом интересов, потребностей и возрастных особенностей девочек 10–11 лет.

## Лечебная гимнастика

### Специализированные зрительные упражнения

Цель: улучшение кровообращения, снятие зрительного напряжения и утомления, расслабление наружных и внутренних мышц глаза, повышение выносливости к зрительному утомлению.

Средства: быстрые моргания до 1 минуты, переключение зрения с дальней точки на ближнюю, массаж закрытых глаз круговыми движениями пальцев до 1 минуты, зажмуривание глаз на 3–5 сек, круговые движения глазами, поочередное переведение взгляда в крайнее положение.

### Профилактика плоскостопия

Цель: профилактика плоскостопия, укрепление мышц внутреннего и внешнего свода стопы.

Средства: ходьба на носках, пятках, внутреннем и внешнем крае стопы; ходьба перекатом с пятки на носок, шаги скрестно "сиртаки", упражнения с мячом и другими предметами.

## Корригирующая гимнастика на осанку

Цель: профилактика нарушений осанки, укрепление мышц позвоночного столба, снятие мышечного зажима.

Средства: комплекс упражнений с гимнастической палкой (стоя, лежа на животе, стоя на коленях); комплекс упражнений с книгой на голове (ходьба на носках по разметкам, ходьба на повышенной опоре, балансирование на одной ноге, опускание на колени, приседания на носках); комплекс специальных упражнений из системы хатха-йоги: поза "Риши", "замок", "кобра", "растягивание ног", "перекрут".

## Дыхательная гимнастика

### По методу Стрельниковой

Цель: оздоровительное воздействие на организм, укрепление дыхательного аппарата, развитие дыхательных мышц, улучшение вентиляции легких, профилактика хронических заболеваний и ОРЗ.

Средства: резкий шумный вдох носом в сочетании с поворотом головы вправо-влево: вперед-назад; с наклоном вправо-влево, ухо к плечу; приседая; с наклоном туловища вперед-назад; с крестными движениями руками на уровне плеч.

### По методу Хатха-Йоги (Пранаяма)

Цель упражнений: регулируемое дыхание способствует лечению и профилактике болезней, сохранению здоровья, улучшению обмена веществ, всестороннему развитию дыхательного аппарата.

Средства: глубокое и полное дыхание (брюшное, грудное, ключичное); частые и резкие вдохи "кузнечные меха"; полное переменное дыхание.

Цель упражнения: очищение дыхательных путей, снятие усталости, улучшение настроения.

Средства: дыхание "Ха!"

## Аэробика

Цель: укрепление здоровья, формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, живота, спины, верхнего плечевого пояса, развитие координации движений, чувства ритма, пластичности, гибкости.

Средство 1: базовые шаги: степ-тач – приставной шаг, ланч – выпад, марш – ходьба, ни ап, кик – мах прямой ногой, открытый шаг, ви-степ, трейп-вайн – "виноградная лоза", шаг "Мамба", джог – бег, выставление ноги на пятку, скачок, джампинг джек – прыжок ноги-врозь вместе.

Средство 2: латиноамериканские танцы: самба (основное движение, виски вправо влево), ча-ча-ча (основной шаг, тайм-степ, нью-йорк-чек), джайв (основное движение, фоллзвей-рок, Кик Бол Чендж), румба (основное движение), венский вальс (вальсовая дорожка, повороты).

### Ушу (Тайцзицюань)

Цель: укрепление здоровья, стимуляция деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, снятие эмоционального возбуждения.

Средства: комплекс упражнений “Гимнастика пяти животных”, упражнения-способы для кулака, упражнения-способы для ног.

### Стретчинг

Цель: обеспечение наилучших условий для растягивания определенных групп мышц, развитие подвижности суставов.

Средства: комплекс тонического стретчинга: 1). Ритуальный стретчинг; 2). Стретчинг в положении стоя; 3). Тонический стретчинг в выпаде; 4). Тяжелый стретчинг; 5). Стретчинг сидя на полу; 6). Стретчинг лежа на полу.

### Шейпинг-хореография

Цель: создание выразительного образа, формирование грациозной осанки, красивой походки, развитие координационных способностей, гибкости позвоночника, развитие эстетичности при выполнении танцевальных движений.

Средство: элементы хореографии у гимнастической стенки, у станка; упражнение для формирования красивой походки; современные танцевальные движения; упражнения для развития координационных способностей

### Йога

Цель упражнения: профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

Средство: поза “Льва”.

Цель упражнения: улучшение перистальтики кишечника.

Средство: подъем живота в положении сидя.

Цель упражнения: профилактика и лечение сколиозов.

Средство: полный перекут, перемах ног, повороты на пальцах ног, поза “Риши”.

Цель упражнения: снятие мышечного зажима спины и позвоночника, укрепление межпозвоночных дисков, развитие гибкости.

Средство: позы – “Кобра”, “Лук”, “Плуг”, “Ножной замок”, “Кузнечик”, “Боковой подъем”.

Цель упражнения: улучшение кровообращения, расслабление, восстановление сил.

Средство: поза “Релаксация”.

### Калланетика

Цель: укрепление здоровья, улучшение тонуса мышц, укрепление мышц спины, ног, живота.

Средства: комплекс упражнений для мышц спины, живота, ног.

В экспериментальной группе в подготовительной части урока в зависимости от поставленных задач включались отдельные элементы систем современной оздоровительной гимнастики, такие, как: лечебная гимнастика, корригирующая, дыхательная, стретчинг, шейпинг.

В основной части урока осваивались отдельные виды программного материала – легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, волейбол, баскетбол, а также аэробика, ушу, шейпинг, йога, калланетика, игры-эстафеты.

В начале каждого урока использовались самомассаж [19] и психорегулирующая гимнастика [7], а в заключительной части – релаксация [7, 11, 19]. Все уроки с элементами систем оздоровительной гимнастики проходили с использованием функциональной

ТАБЛИЦА 1

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двух занятиях в неделю

№	Вид программного материала	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Базовая часть	48	48
1.1	Основы знаний	в процессе урока	
1.2	Способы двигательной деятельности		
1.2.1	Волейбол, баскетбол	10	10
1.2.2	Легкая атлетика	14	14
1.2.3	Гимнастика	12	12
1.2.4	Лыжная подготовка	12	12
2	Вариативная часть	20	20
2.1	Бег, прыжки (легкая атлетика)	–	10
2.2	Пионербол, мини-волейбол, баскетбол	–	10
2.3	Лечебная гимнастика для глаз (14), профилактика плоскостопия (4, 14)	1	
2.4	Корригирующая гимнастика (на осанку) (4, 6, 16, 21)	2	
2.5	Дыхательная гимнастика (по методу Стрельниковой (15), по методу хатха-йоги (3, 15, 20))	2	
2.6	Аэробика базовая (1, 21), латино-американские танцы (2)	6	
2.7	Ушу (способы для кулака, способы для ног) (17, 18)	2	
2.8	Стретчинг (позы тонического стретчинга) (11, 13, 16, 17)	1	
2.9	Шейпинг (шейпинг-хореография) (16)	3	
2.10	Йога (асаны) (3, 17, 20)	2	
2.11	Калланетика (комплекс упражнений) (13)	1	
2.12	Игры-эстафеты (лапта, “снайпер”, “борьба за знамя”)	в процессе урока	

ТАБЛИЦА 2

Изменение физической подготовленности девочек 5-х классов экспериментальной и контрольной групп за период педагогического эксперимента

№ п/п	Показатель	Экспериментальная группа (шк. № 49) n=50		P	Контрольная группа (шк. № 1) n=40		P
		начало	конец		начало	конец	
1	Длина тела (см)	144±0,94	144±0,94	P>0,05	145±0,91	145±0,91	P>0,05
2	Вес тела (кг)	35±1,18	35±1,18	P>0,05	36±1,00	36±1,00	P>0,05
3	Челночный бег 3×10 (сек)	9,9±0,10	9,5±0,18	P>0,05	10±0,20	9,8±0,31	P<0,05
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	93±3,43	104±3,88	P<0,05	87±3,34	87±3,16	P>0,05
5	Прыжки со скакалкой за 15 сек (кол. раз)	35±1,11	38±1,04	P<0,05	28±1,23	30±0,96	P>0,05
6	Прыжки в длину с места (см)	138±2,67	144±2,65	P<0,05	139±2,31	140±2,24	P>0,05
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	11±1,03	16±1,37	P<0,05	11±1,05	12±1,09	P>0,05
8	Подъем туловища из положения лежа на спине за мин (кол. раз)	28±0,96	33±0,38	P<0,05	27±0,92	29±0,97	P>0,05
9	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	10±0,73	137±0,79	P<0,05	8±0,77	7±0,83	P>0,05
10	Тест "Фламинго"	38±2,24	43±2,47	P<0,05	31±2,02	33±2,43	P>0,05
11	Бег 1000 м (мин)	5,6±0,10	5,2±0,17	P<0,05	5,2±0,15	5,1±0,13	P>0,05

музыки. Использование функциональной музыки на уроках физической культуры актуально, музыка играет роль стимулятора психической и физической работоспособности, является эффективным средством профилактики утомления [5].

В контрольной группе в подготовительной и заключительной части урока включались общеразвивающие упражнения, беговые, прыжковые.

В основной части урока осваивались отдельные виды программного материала, как и в экспериментальной группе.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности разработанной программы с использованием элементов систем современной оздоровительной гимнастики на уроках физической культуры учащихся средних классов.

Результаты двигательных тестов в конце педагогического эксперимента показали, что у учащихся экспериментальной группы заметно улучшились показатели физической подготовленности по сравнению с контрольной группой при начальном одинаковом исходном уровне.

В конце эксперимента, как видно из таблицы 1, в экспериментальной группе отмечены достоверные изменения ( $P<0,05$ ) по всем двигательным тестам. В контрольной группе статистически значимых изменений по физической подготовленности не наблюдается.

По физическому и функциональному развитию, как в начале, так и конце эксперимента в обеих группах достоверных различий не отмечено.

Положительная динамика результатов тестирования физической подготовленности экспериментальной группы указывает на то, что включение в урок физической культуры элементов систем оздоровительной гимнастики способствует значительному приросту уровня развития таких двигательных качеств, как: гибкость, скоростно-силовые качества, выносливость и координация движений, вызывает большой интерес к современным видам нетрадиционной гимнастики и к уроку физической культуры. Следует отметить, что включение в урок дополнительных оздоровительных упражнений способствует реализации индивидуальных способностей каждого ребенка, формированию знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельного использования средств физической культуры в процессе своего самосовершенствования, понимания смысла деятельности, выполняемой на уроке, а также увеличению моторной плотности урока и воспитанию привычек здорового образа жизни. Такие уроки направлены на всестороннее гармоничное развитие личности, укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, улучшение осанки; в то же время повышают работоспособность учащихся, улучшают настроение, что в свою очередь благотворно влияет на нервную систему подростка.

## Литература

1. Бабич Ю.В., Скворчук Е.П. Аэробика и возможность ее применения в общеобразовательной школе. // Физкультурное образование Сибири. - 1998. - № 8. - С.78-85.
2. Бабич Ю.В., Скворчук Е.П., Куракина О.В. и др. Применение элементов хореографии на уроках физической культуры в школе. // Физкультурное образование Сибири. - 1998. - № 8. - С.8-14.
3. Васильев Т.Э. Начала хатха-йоги. - М.: Прометей, 1985.
4. Доленко Ф.Л. Берегите суставы. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 112с.
5. Коджаспиров Ю.Г. Музыка в спортивном зале. // Физическая культура в школе. - 1998. - №2. - С.72-73.

6. Копылов Ю.А. Упражнения на осанку.// Физическая культура в школе.- 1994.- № 2.
7. Копылов Ю.А. Элементы психорегуляции.// Физическая культура в школе.- 1995.- №3.
8. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия.- М.: Физкультура и спорт, 1989.- 224с.
9. Лях В.И., Л.Б.Ковман, Г.Б.Мейксон. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.: Просвещение, 1996.- С.106-205.
10. Менхен В.Б., Биндусов Е.Е., Коньков Н.В. Состояние и пути совершенствования гимнастики в системе базового образования в физкультурном ВУЗе.// Теория и практика физической культуры.- 1997.- №12.- С.29-31.
11. Попков А.В. Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов. Антистрессовая пластическая гимнастика.- М.: Просвещение, 1996.- С.205-256.
12. Проект основных положений концепции очередного этапа реформирования системы образования. Образование и здоровье. //Физическая культура.- 1998.- №1 - С.53-54.
13. Рахматов А.И. Стретчинг и калланетика.// Наука и жизнь.- 1993.- № 6.
14. Синяков А.Ф. Рецепты здоровья.- М.: Физкультура и спорт.- 1988.- 239с
15. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания.- М.: Знание, 1991.- С. 3-93.
16. Скворцова Г.А. Шейпинг на уроках физической культуры.// Физическая культура в школе.- 1997.- №5, №6, №7 - 1998 - №1 - С. 71-74.- №2.- С.67-73.- №4.- С.57-60.
17. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики.- М.: Просвещение, 1992.- 80 с.
18. Смоляков С.А. Ушу: Начало пути.- Барнаул. Алтайское книжное издательство.- 1990.- 79 с.
19. Сычева Л. Восхождение к здоровью.// Физкультура и спорт.- 1998.- №1.- С.10
20. Хиттлмен Р. Йога -путь к физическому совершенству.- Ульяновск, Дом печати, 1992.- 190 с.
21. Шабоха Е.Г. Соколов Г.Я. Кислухина И.И. Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для школьников. / Методические рекомендации - Омск, 1998 - 44 с

УДК 796.034.2

*С.Б. Нарзулаев, В.Ф. Пешков*

## ПРОБЛЕМЫ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ИФК Томского государственного педагогического университета

В настоящее время демографическая ситуация в России становится критической, нарастающая социальная напряженность отражается на здоровье населения. По данным Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины 40% населения отмечают стрессогенные ситуации, растет количество самоубийств.

По статическим данным, в России только 14% детей рождаются здоровыми: 70% девочек имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, 50% школьников знакомы с наркотиками. За последние пять лет произошел значительный рост заболеваемости системы крови, эндокринных патологий, стали нормой детская близорукость и иммунодефицитные состояния. Снижение уровня здоровья детей вызвано рядом факторов.

Наиболее значимым и опасным является распространение среди городских детей табакокурения, раннего потребления алкоголя, таксикоманию и наркоманию. Эти факторы являются наиболее травматичными для детского здоровья, поскольку поражают практически все жизненно важные системы организма, фактически разрушают его [5, 6, 7, 8].

Большое опасение вызывает существенное изменение образа жизни. Снижение двигательной активности среди детей северных регионов приводит к нарушению опорно-двигательного аппарата, сниже-

нию функционального резерва систем дыхания и кровообращения. Значительный процент времени дети проводят перед телевизором и игровыми приставками, что приводит к падению зрения, росту процента слабовидящих детей в школах. Бессистемный просмотр телевизионных передач, и особенно рекламы, - пассивное восприятие информации - препятствует нормальному развитию мышления, утомляет и способствует невротизации детей [1, 9].

Не менее важными, особенно в семьях с низким доходом, являются нарушения качества питания. Изменение состава пищевого рациона в сторону увеличения моносахаров, животных жиров и снижение растительных жиров и клетчатки приводит к излишней калорийности рациона и, как это не парадоксально, к росту процента детей с избыточным весом. Другой проблемой этого блока является высокий процент детей с недостаточным весом. Это связано с общей астенизацией и снижением аппетита вследствие гиподинамии. В последние годы на рынке пищевых продуктов России резко увеличилось поступление товаров западных стран и продуктов питания, выпускаемых по новым технологиям. Значительно увеличилась нагрузка на иммунную систему в связи с применением пищевых добавок: консервантов, ароматизаторов, эмульгаторов, осветлителей, пищевых красителей и т.д. Снижает сопротивляемость орга-