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. 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.

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

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.