

Кеда Галина Сергеевна

студентка

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в современном мире, где много заболеваний различных видов, иметь хорошую физическую форму просто необходимо. В последнее время наблюдается рост состояния здоровья нации, особенно мужчин, во многом благодаря спортизации со школьной скамьи. В статье рассмотрены вопросы спортизации, а также необходимости занятия спортивной подготовкой.

Ключевые слова: спортизация, спорт, здоровый образ жизни, здоровье, физическая культура, физическое воспитание, двигательная деятельность, молодежь, молодое поколение, оздоровление.

Здоровому образу жизни и спорту отводится особое место в образовательном пространстве. Физическая культура введена в школах и университетах обязательным предметом для сдачи. Так, спорт с детства входит в жизнь молодого поколения.

В последнее десятилетие наблюдается тенденция улучшения нормативных представлений относительно здоровья, особенно у мужчин. Это можно объяснить влиянием западных норм условий жизни, где здоровье рассматривается как качественная характеристика любого профессионала. Забота о здоровье становится элементом имиджа преуспевающих, серьезных деловых людей. Это позитивное явление реформ.

Благодаря двигательной работе человека, сформированной путем физических упражнений, а также иных средств или факторов физического воспитания, появляется возможность перестройки, преобразования функционального состояния организма в большом интервале своего воздействия, при этом сосредото-

ченно контролировать его и стимулировать усиливающиеся положительные изменения.

Систематические занятия физической культурой воздействуют на:

- 1) опорно-двигательную систему;
- 2) мышцы;
- 3) нервную систему;
- 4) обмен веществ;
- 5) сердце.

Под влиянием умеренных физических упражнений улучшается работоспособность сердца. Это обусловлено, во-первых, тренировкой и укреплением мышцы сердца, а во-вторых, нормализацией сложного механизма регуляции деятельности сердца и всей системы кровообращения. Это приводит к:

- 1) улучшению коронарного кровообращения и обменных процессов в сердце;
- 2) улучшению венозной гемодинамики, это способствует притоку крови к сердцу;
- 3) повышению эффективности систолы;
- 4) снижению количества холестерина в крови;
- 5) улучшению обеспечения кровью сердечной мышцы, нормализации интенсивности общего кровотока и артериального давления.

- обязательные учебные занятия;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом;
- физические упражнения в режиме дня;
- массовые оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия.



Рис. 1. Формы физического воспитания молодого поколения

Физические нагрузки хорошо влияют на дыхательные органы. Они помогают адаптировать ткани к недостатку кислорода, повышают способность клеток тела к интенсивной работе.

Здоровый человек должен быть активен в течение дня, не только на уроках физической культуры. Малая двигательная активность создает неблагоприятные условия для жизни человека. Одним словом, малоподвижный образ жизни отрицательно воздействует на структуру и функции всех тканей организма человека. В результате наблюдается снижение общих защитных сил организма и увеличение риска возникновения заболеваний.

Под методом спортивного воспитания подразумевают способы работы педагога и обучающегося, который помогает ученику овладеть знаниями, навыками и способностями на занятиях физической культуры.

Главной задачей педагога является спортизация. Спортизация – это процесс прививания любви ученикам к занятиям спортом и физической культурой.

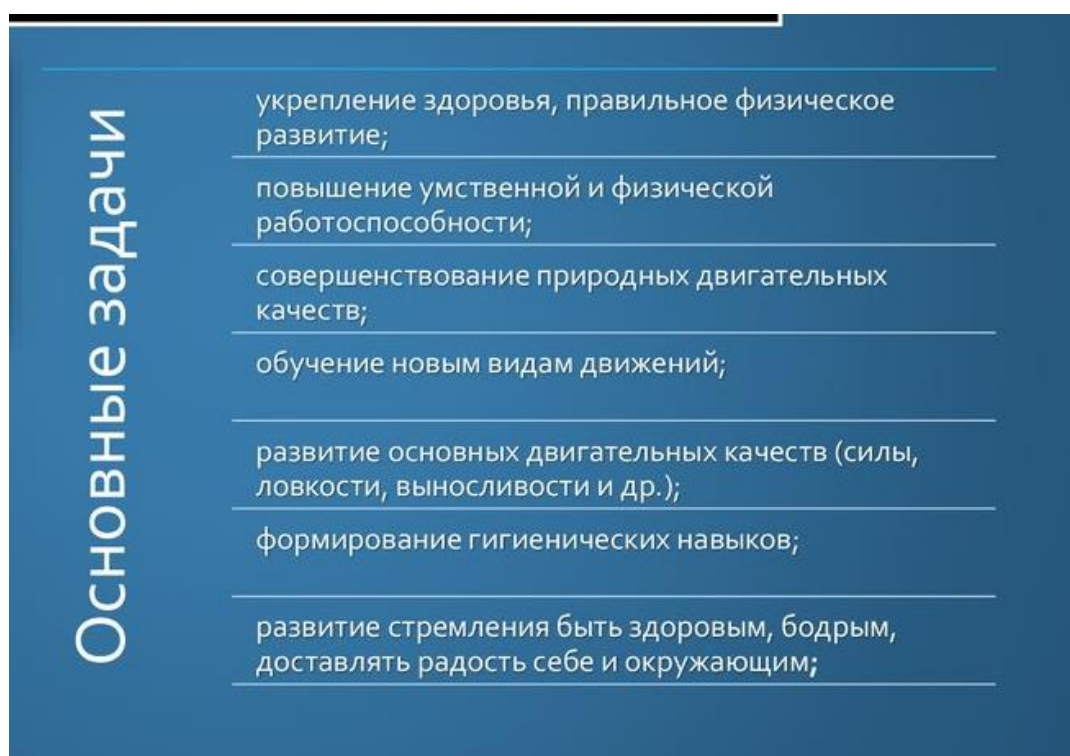


Рис. 2. Основные задачи спорта и физической культуры

Целью физических тренировок чаще являются следующие факторы:

- 1) социальный фактор (стране нужны здоровые граждане);
- 2) личностный фактор (человек устанавливает себя на достижение им хорошей физической формы).

Однако одних занятий физической культуры для полного оздоровления недостаточно. Необходимо дополнительно заниматься спортом во внеурочное время.

Для повышения оздоровительной эффективности физического воспитания при его планировании преимущество должны иметь физические упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия.

Таким образом, здоровье человека прямо пропорционально физическим нагрузкам. Так, значение занятий физической подготовкой очень важны для человека.

Каждый человек должен понять значение спорта. Для здоровой нации в целом необходимо, чтобы каждый индивид занимался плодотворной трудовой деятельностью.

Список литературы

1. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни / И.И. Соковня-Семенова. – М., 2003. – 167 с.
2. Шкурпит М.Н. Формирование культуры здоровья студентов в процессе физического воспитания / М.Н. Шкурпит, М.А. Старлычанова, Н.А. Дьяконова; Государственное и муниципальное управление (Ученые записки СКАГС). – 2014. – №1. – С. 136–141.
3. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №3. – С. 2–4.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура, молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2–8.
5. Лубышева Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи, диссоциации / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №3. – С. 11–14.