

Чепурной Иван Валерьевич

бакалавр, студент

ФГБОУ ВО «Донской государственный
технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация: с каждым годом уровень здоровья населения падает. Все больше отрицательных факторов влияет на человека: загрязненный воздух, водоемы и нездоровая пища. Для повышения иммунитета необходимо заниматься саморазвитием, физической подготовкой, спортом. Физическое воспитание улучшает состояние здоровья учащихся и повышает мотивацию к здоровому образу жизни. В статье рассмотрены проблемы ухудшения здоровья людей и перспективы их решения.

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, спортизация, спорт, здоровый образ жизни, состояние здоровья, нация, саморазвитие, мотивация.

Физическое воспитание всегда занимало ведущее место в развитии человека. В современной жизни наибольшее место по важности тем является образовательный процесс.

В процессе изучения физической культуры ребенок должен узнать ее базовые основы, которые объективно необходимы и обязательны для каждого человека. По последним данным состояние здоровья детей имеет тенденцию ухудшения. По среднестатистическим данным России на одного ребенка приходится не менее двух заболеваний в год. Около 20–27% детей относятся к категории часто и длительно болеющих.

В процессе обучения учащихся необходимо привлекать к работе. Это позволит создать положительное отношение к физической культуре.

К явлениям, отрицательно влияющим на здоровье человека, являются курение, алкоголь, неправильное питание и распределение распорядка дня.

По статистическим данным курение – это одна из современных проблем подрастающего поколения. Выявлено, что начальный возраст курящих составляет 7–10 лет. Большое число учащихся, увлекающихся курением, приходится на возраст от 14 до 16 лет. К сожалению, подростковое курение затрагивает различные слои населения.

К следующей проблеме относится неправильное питание. Питание является важным критерием в спорте. Следующее – рост числа заболеваний.



Рис. 1. Физкультурно-оздоровительные занятия

Как говорилось выше, важной проблемой является питание. Родители предоставляют своим детям право выбора при покупке пищи. А дети выбирают вкусную, но не полезную еду, что способствует ожирению детей.

Рост числа различных заболеваний у детей можно объяснить неблагоприятными факторами среды: малоподвижным образом жизни, неправильным питанием. В связи с этим, можно сказать, что нарушение питания также способствует слабой физической подготовленности школьников. Питание учащихся становится несбалансированным. Оно не обеспечивает молодому растущему

организму достаточное количество белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов и, соответственно, калорий.

Следующей проблемой является увеличение нагрузки по программе обучения. Человек способен адаптироваться ко всему, однако постоянные смены расписания и увеличение нагрузки не являются благоприятными.

Каждый педагог стремится так составить расписание, чтобы достичь максимального результата. Так, правильно подобранные физические упражнения для детей разного возраста, уровня физической подготовленности и состояния здоровья способствуют улучшению деятельности организма в целом.



Рис. 2. Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневные занятия физической культурой решают вопрос о подвижности учащихся. Постоянная активная физическая деятельность развивает у учащихся выносливость, силу и быстродействие.

Именно активная специально-организованная физическая деятельность может нейтрализовать отрицательные явления, развивающиеся у школьников при продолжительном и напряженном умственном (учебном) труде.

Для повышения мотивации к здоровому образу жизни детей необходимо проводить беседы о пользе занятий физической культуры и спорта, соблюдении режима дня, правильном питании, о вреде курения.

Физическая культура имеет три основных направления деятельности:

- 1) определяет способность к саморазвитию, обеспечивает человека самосовершенствованием, направляет всю энергию личности на себя самого;
- 2) является творческой деятельностью при использовании в какой-либо трудовой сфере деятельности;
- 3) в спортивных мероприятиях раскрывается вся сущность спортсмена, его творчество личности.

Самосовершенствование и физическое воспитание – являются основополагающими здорового образа:

- 1) самосовершенствование – это процесс работы над собой; процесс улучшения всех черт и качеств;
- 2) воспитание – процесс, нацеленный на изменение своей духовной части.

Таким образом, внедрение теории и практики занятия физической культурой в образовательных учреждениях значительно поможет молодому поколению в вопросах физической подготовки. Правильно организованная работа на занятиях приведет к положительному результату.

Учащиеся, регулярно занимающиеся спортом, осознанно улучшают свое здоровье, становятся стрессоустойчивыми за счет расширения резервов адаптации организма, легче справляются с требованиями интенсивной учебной деятельности, повышают творческую активность и работоспособность, у них снижаются риски заболевания, в конечном счете улучшается самочувствие в целом.

Список литературы

1. Климова В.И. Человек и его здоровье / В.И. Климова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Знание, 1990. – 224 с.
2. Физическое воспитание: учебник / под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова [и др.]. – М.: Высш. школа, 1983. – 391 с.

3. Краснов И.С. Пути формирования здорового образа жизни студентов / И.С. Краснов // Вопросы физического воспитания студентов. Вып. XXVIII. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003.

4. Чеснова Е.Л. Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. – М.: Директ-Медиа, 2013.

5. Ахвердова О.А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О.А. Ахвердова, В.А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №9. – С. 5–7.