

ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Адигамов Мурат Вилурович (рук. физ. восп.)
ГБПОУ «Образовательный центр с. Камышла»,
педагог высшей категории

В Федеральном законе РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» установлены правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно- спортивных организаций, а также ответственность государства за физическое воспитание подрастающего поколения.

Основная задача закона — законодательно закрепить меры по оздоровлению населения страны и решению ряда социальных проблем средствами физической культуры и спорта.

Наиболее важные положения закона изложены в статьях 3, 14, 19. / Статья 3. Принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

Статья 14. Развитие физической культуры и спорта в дошкольных и иных образовательных учреждениях.

Статья 19. Участие государственных, общественных организаций и средств массовой информации в пропаганде физической культуры и спорта. Физическая культура — это часть общей культуры общества. Она представляет собой сферу социальной деятельности, направленную на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека. Физическая культура включает в себя систему физического воспитания, специальные научные знания, спорт и высшие спортивные достижения, а также общественную и личную гигиену, гигиену труда и быта, режима труда и отдыха, оздоровление и закаливание организма с использованием природных факторов. Физическая культура—явление исторически обусловленное

Она появилась очень давно. Еще в древние времена человек состязался в силе, выносливости, быстроте и ловкости с животными, на которых он охотился. Охота шла успешнее, если человек был хорошо подготовлен к ней. Бег, прыжки, метание в цель, лазание по деревьям развивали необходимые физические качества и совершенствовали навыки, нужные для охоты. Постепенно появились физические упражнения, выполняя которые, училось и воспитывалось подрастающее поколение. Так зародилась физическая культура. В настоящее время она стала основой для воспитания здорового образа жизни, который представляет собой активную и целенаправленную форму поведения, обеспечивающего сохранение и длительное поддержание высокого уровня психического и физического здоровья.

Здоровый образ жизни — это активная и целенаправленная форма поведения, которое обеспечивает сохранение и длительное поддержание высокого уровня психического и физического здоровья. Здоровье является важнейшей ценностью для каждого человека, это непереносимое условие его самореализации во всех сферах деятельности. Всемирной организацией здравоохранения принято следующее определение здоровья: «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

О плохом здоровье населения страны, особенно подрастающего поколения, стали говорить открыто и на всех уровнях. Статистика показывает: физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей; 25—35% детей, пришедших в I класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания; 90—92% выпускников средних школ находятся в «третьем состоянии», то есть они ещё не всё знают о состоянии своего здоровья и своих заболеваниях; только 8—10% выпускников школ можно считать действительно здоровыми.

И если совсем недавно главной задачей были физическое развитие и совершенствование учащихся, то теперь на первый план выдвинута забота о поддержании здоровья, сохранении того, что есть. Новая методика урока позволяет увеличить физическую активность детей, даёт прирост результатов, тем самым побуждая их к занятиям физической культурой и повышая уровень здоровья школьников.

К их числу относятся организация и проведение спортивно-массовых программ, праздников, дней здоровья, различных турниров, состязаний, соревнований, шоу. Опыт показывает, что такие мероприятия дают прекрасную отдачу: растёт число занимающихся в спортивных кружках и секциях, создаются новые спортивные команды, у детей появляются интерес и стремление к занятиям физической культурой и спортом. Экспертами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) установлено, что здоровье человека более чем на 50% зависит от его образа жизни. Чтобы вести здоровый образ жизни, мало знать что делать (знать теорию) и как делать (владеть умениями и навыками), главное — надо, укрепляя здоровье, относиться к нему как к особой ценности, хотеть вести здоровый образ жизни. Сила желания определяет и уровень знаний о здоровье, и степень владения практическими оздоровительными умениями и навыками. Репродуктивная функция человека зависит от многих физических и психических факторов, а также от общего состояния организма. Важную роль в этой функции играют железы внутренней секреции, которые выделяют непосредственно в кровь или лимфу активные вещества гормоны. Мышечная работа тесно связана с деятельностью желез внутренней секреции. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению здоровья человека, повышению уровня физического развития, расширению функциональных возможностей и адаптационных способностей его организма, а значит, и положительно влияют на репродуктивную функцию человека.

В настоящее время наблюдается значительное ухудшение здоровья населения, особенно молодежи. Этому способствуют сложная экологическая обстановка и прогрессирующее распространение курения, употребления алкоголя, наркомании. Одной из главных причин такого положения является отсутствие у молодых людей необходимых гигиенических знаний и игнорирование здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: отказ от вредных привычек; оптимальная двигательная активность; рациональный суточный режим; личная гигиена; профилактика инфекционных заболеваний; закаливание; рациональное питание; восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.

Вредные привычки ведут к деградации личности, ускоряют процессы старения и сокращают продолжительность жизни, способствуют возникновению и распространению различных заболеваний. Они особенно недопустимы при занятиях физической культурой и спортом, так как оказывают пагубное влияние на здоровье и работоспособность занимающихся, замедляют рост спортивных достижений.

Одной из наиболее важных составляющих здорового образа жизни являются систематические занятия физической культурой. Регулярное выполнение физических упражнений, занятие в спортивных секциях и кружках, участие в соревнованиях исключают возможность сочетания такой активной физической деятельности с употреблением алкоголя, табака и наркотиков.

В основе отказа от вредных привычек лежит стремление к ведению здорового образа жизни, так как именно от образа жизни примерно на 50% зависит состояние здоровья человека.

В детском и юношеском возрасте толкают к вредным привычкам следующие причины:

1. Желание быть «как все» — фактор компании;

2. Личностные факторы: неуверенность в себе, наличие комплексов неполноценности, желание занять лидирующее положение;

3. Социальные факторы: экономическая нестабильность, семейная ситуация.

Вредные привычки делают человека социально зависимым. Постоянное желание покурить, выпить, уколоться заставляет искать средства. В основе преступлений краж, убийств, в основе проституции часто лежит алкогольная или наркотическая зависимость.

Занятия физической культурой и спортом оказывают большую помощь в ограждении молодежи от вредных привычек. Регулярные и разносторонние занятия снимают с молодого

человека комплексы неполноценности, придают уверенность в себе, что позволяет ему активно противостоять вредным привычкам, аморальному и безнравственному образу жизни, помогают успешно решать задачи по самовоспитанию и саморазвитию личности, эффективно познавать свои физические и духовные возможности.

Режим дня воспитывает у людей организованность, дисциплинирует их, учит правильно распределять свое время. Соблюдение режима дня — залог хорошего здоровья и нормальной работы всех систем организма.

Физическая культура личности — это совокупность свойств, которые человек приобретает в процессе занятий физическими упражнениями, направленными на всестороннее и гармоничное совершенствование своей физической природы и ведение здорового образа жизни. Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой. Свойства, присущие физической культуре личности, формируются и развиваются на основе тех же природных задатков и психофизических процессов, что и другие виды культур. Занимаясь физическими упражнениями, человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности, но формирует другие важные качества личности: волевые, нравственные, эстетические и др. Он развивает у себя инициативу, самостоятельность, стремление к творчеству, формирует мировоззрение и воспитывает критическое отношение к собственным поступкам. Положительные свойства, приобретаемые человеком в результате физкультурной деятельности, формируют его как целостную личность, обладающую высоким уровнем общей культуры.

Систематические занятия физическими упражнениями особенно благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в организме человека. Кроме того, регулярные физические нагрузки улучшают работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, увеличивают объем легких, стимулируют обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему.

Немаловажную роль в пропаганде физической культуры и спорта играют средства массовой информации, освещая спортивные мероприятия различного уровня: районные, областные, всероссийские и международные соревнования. Большая заслуга в этом международного олимпийского комитета (МОК) под эгидой которого проводятся олимпийские и параолимпийские игры. Хочется отметить параолимпийцев которые несмотря на свои физические недостатки ведут здоровый образ жизни, занимаются спортом и достигают высоких спортивных результатов.

В нашем учебном заведении также проводится большая работа по пропаганде физической культуры и спорта и здорового образа жизни. Она включает в себя вовлечение учащихся в различные спортивные секции, участие в общеучилищных, районных и областных соревнованиях. Задача педагогов и особенно руководителей физического воспитания активно пропагандировать физическую культуру и спорт которые являются важнейшей составляющей здорового образа жизни.

Список информационных источников:

1. М.А.Грибачева, А.В. Егорова, А.Г. Зотов., «Научно-методический журнал физическая культура в школе», г. Москва 2010г.
2. Н.В. Барешева, В.М. Минияров. М.Г. Никлюдова, Н.Б. Попова, «Физическая культура», учебник г. Самара 1995г.
3. Б.И. Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь, О.А. Черникова. «Физическая культура», г. Москва 1998г.

Адигамов М.В

«30» октября 2020 г.