

Клементьева Дарья Павловна, студент факультета спорта и безопасности жизнедеятельности, Российский государственный профессионально-педагогический университет г. Нижний Тагил

Неймышев Алексей Викторович, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета спорта и безопасности жизнедеятельности, Российский государственный профессионально-педагогический университет г. Нижний Тагил

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: В настоящей статье обоснована актуальность проблемы сбережения здоровья населения как показателя благополучия населения, а также раскрывается значение здорового образа жизни для человека. Определяются современные тенденции по укреплению и сохранению здоровья молодого поколения, обозначена важность этой задачи на государственном уровне нашей страны. Представлены методы формирования здорового образа жизни средствами физической культуры в рамках учебных заведений.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, благополучие, спорт, учебные заведения, молодое поколение.

Abstract: This article substantiates the relevance of the problem of saving the health of the population as an indicator of the well-being of the population, and also reveals the importance of a healthy lifestyle for a person. The current trends in strengthening and preserving the health of the younger generation are determined, the importance of this task at the state level of our country is indicated. The methods of forming a healthy lifestyle by means of physical culture within educational institutions are presented.

Keywords: physical culture, health, healthy lifestyle, well-being, sports, educational institutions, the younger generation.

В современных условиях сохранение и укрепление здоровья населения является приоритетной задачей нашей страны, а особенно молодого поколения как будущего государства.

Здоровье (по определению ВОЗ) – это состояние полного социально-психического и физического благополучия человека. Категория «здоровье» в рамках сформулированного понимания оценивается по трем критериям – личностному, социальному и соматическому.

Уровень здоровья определяет благополучие всего общества и конкретного государства. По статистике ВОЗ в настоящее время не существует абсолютно здоровых людей во всем мире, приблизительно 60% населения можно отнести к «относительно здоровым» и 40% – имеют некоторые отклонения в своем физическом состоянии. Неблагоприятные условия окружающей среды, информатизация, психо-эмоциональные сбои, стрессы и нагрузки, высокий темп жизни и иные факторы, провоцирующие снижение физического потенциала населения при совершенствовании медицинской отрасли [3, с. 132].

Сегодня в нашей стране особое внимание уделяется здоровьесбережению населения, и, в частности, подрастающего поколения. На федеральном уровне принято и действуют нормативно-правовые акты, которые определяют регламент по совершенствованию деятельности исполнительных органов РФ по вопросам укрепления и сбережения здоровья общества [2, с. 89]:

1. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 № 52-ФЗ;

2. Указ Президента Российской Федерации «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» (в ред. Указа Президента РФ от 07.11.1997 № 1175);

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Важность задачи охраны здоровья населения определяется постоянно возрастающими вызовами как к современной личности, так и отдельно к конкретному специалисту – профессионалу своего дела. Высокие запросы на компетенции современного специалиста связаны с пониманием ценности активного субъекта человеческого сообщества, который имеет сформированные профессиональные качества, чтобы оказывать влияние на прогресс в конкретном времени жизнедеятельности. Социально важные (значимые) качества личности формируют мировоззренческие позиции человека, его ценности и направленность, отражая и профессиональную область деятельности. Они ориентируют будущего специалиста на определенную траекторию профессионального развития, поиске его места в обществе профессионалов, а также направляют его в будущее социального мира в оптимистичной перспективе.

Личность как активный субъект общества должна обладать физическим здоровьем, беречь, укреплять и сохранять его, не иметь серьёзных заболеваний и стремится создавать вокруг себя условия для его поддержания с целью достижения личностно-профессионального благополучия.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) позволяет усовершенствовать функционально-двигательные возможности человека, которые влияют на профессиональную деятельность будущего специалиста. Ценность здорового образа жизни оказывает положительное влияние на выполнение трудовых обязанностей, что, в конечном итоге, повышает эффективность деятельности специалиста [3, с. 131].

Физическая культура – это самостоятельная область культуры, которая включает ценностно-смысловые установки и знания, которые накоплены нацией для ускорения общественного прогресса за счет накопления интеллектуального потенциала, двигательных возможностей, ускорения адаптационных процессов социальной действительности и формирования установки на здоровый образ жизни [1, с. 34].

Здоровый образ жизни – это определенная деятельность человека,

позволяющая сберечь, сохранить и укрепить свое здоровье, профилактировать появление различных болезней. Здоровый образ жизни охватывает все стороны человеческой жизни – профессиональную, социальную и личностную и формирует ценностное отношение к своему физическому состоянию, здоровью и самочувствию. ЗОЖ – это культура двигательной активности, питания и эмоционально-волевых устремлений. Поэтому в образовательных учреждениях возникает необходимость в расширении привития культуры здорового образа жизни у молодежи путем организации спортивных и туристических мероприятий, а также пропаганды важности занятий физической культуры. Занятия по дисциплине «Физическая культура» укрепляют организм и способствуют улучшению фигуры, делая ее стройной и подтянутой [2, с. 87].

Одним из важных условий ЗОЖ выступает достаточно активный режим жизни, двигательная нагрузка и системные занятия каким-либо видом спорта или физической культуры. Это позволяет сохранять здоровье, развивать физические качества и способности, улучшать двигательные и координационные навыки, а также является профилактикой неблагоприятных исходов изменений по возрасту и хронических болезней опорно-двигательного аппарата и работы сердца. Важно отметить, что спорт и физическая культура – это воспитательные средства молодого поколения. Физическое воспитание носит многофункциональный характер и влияет на психофизиологическое развитие и формирование нравственно-моральных качеств личности за счет чекой организации спортивного досуга, физкультурно-массовых мероприятий, общественно-полезной деятельности. Физическое воспитание дает эмоционально-волевою и двигательную нагрузку, является интересным зрелищем и служит способом межличностного взаимодействия.

Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни проводится с дошкольных образовательных учреждений и в течение всего образовательного пути, поэтому организация педагогического процесса реализуется в разнообразных формах, которые имеют связь, дополняя друг друга, но и представляю интеграцию всего физического воспитания

обучающихся на разных ступенях образования: урочные занятия, секционные занятия, физические минуты в течение учебного дня, массовые спортивные, физкультурные и оздоровительные мероприятия, соревновательная деятельность в рамках секционных занятий спортом.

Занятия бегом или ходьбой оказывают положительное влияние на эмоциональный фон, стабилизируют состояние, делают сон крепки и здоровым, снижают проявления головных болей по количеству, улучшают возможности опорно-двигательного аппарата, обогащают зрительный анализатор. Езда на велосипеде относится к оздоровительному спорту, которая отлично формирует мышечный тонус человека, позволяет накачать мышцы ног и рук, формируют силовые и двигательные качества, выносливость. Плавание благотворно влияет на нервно-психическое состояние, стабилизируя его, укрепляет сердечно-сосудистую систему человека, качественно увеличивая ее потенциал – выносливость, мощность и работоспособность, улучшает обменные процессы организма, укрепляет иммунитет [3, с. 132].

Сегодня достаточно востребованы разнообразные виды гимнастики – аэробика и атлетика. Утренняя зарядка также относится к системе физической культуры. Системные занятия по утрам дают также физические эффекты – улучшают общее самочувствие, дают силы и раскрывают резервы организма, обогащают человека энергией и хорошим настроением на весь день. Утренняя зарядка позволяет сохранить стабильную нервную систему, тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую систему организма, влияет на правильную работу внутренних секретий. Она способствует быстрой активации двигательной и мыслительной деятельности организма, а также является подготовительным этапом при серьезных психических и физических нагрузках, стрессах, которых очень часто возникают в образовательном процессе.

Занятия физической культурой дают заметный результат для организма человека. В то время как отсутствие физической (двигательной) активности формируют нарушения нервно-психической системе, рефлекторных процессах, которые важны и необходимы для человека. Все это образует серьезные

расстройства системы обмена веществ и сердечно-сосудистой системы, развивая почву для возникновения серьезных хронических и острых заболеваний.

Также к одному из видов физической культуры относится закаливание, которое формирует иммунную систему организма человека и является отличным профилактическим средством сезонных инфекционных заболеваний, простудных эпидемий и вспышек [1, с. 35].

Процедура закаливания может проводиться в разнообразных вариациях – обливание холодной водой на свежем воздухе, обтирание тела холодной водой, прием холодного душа с последующим растиранием, купание в холодной воде, окупание, солнечные и воздушные ванны. Закаливание способствует формированию иммунитета и стабилизации нервно-психического состояния.

Здоровый образ жизни по средствам физической культуры вырабатывает двигательные, силовые и координационные качества, совершенствует физические способности. Эти качества и способности дают положительное влияние на физические возможности организма человека. Важно понимать, что любой вид физической культуры имеет высокий результат и формирует привычки ЗОЖ в том случае, если процедура правильного выполнения конкретного физического упражнения будет полностью соблюдена.

Формирование ценности здорового образа жизни является длительным педагогическим воздействием, которое осуществляется педагогическими и медицинскими работниками образовательных учреждений, родителями. Этот процесс является целенаправленным, организованным и системным, тогда он дает заметный положительный эффект. Работа над осмыслением значимости здорового образа жизни затрагивает индивидуально-личностное развитие и отдельные его сферы – деятельностьную, эмоционально-волевою, ценностно-смысловую и мотивационно-потребностную.

Обобщая вышесказанное, можно резюмировать, что формирование ЗОЖ с помощью физической культуры имеет благотворное влияние на весь организм человека, укрепляя иммунитет, общее самочувствие, сон и психическую устойчивость. Сформировав у будущего специалиста ценность здорового образа

жизни, поддержания физической и двигательной активности, важности системного занятия спортом и физической культурой, можно положительно повлиять как на физическое, так и на психическое состояние – стрессоустойчивость, высокая производительность труда, сила воли, уверенность в себе, энергичность и морально-физическую выносливость.

Библиографический список:

1. Гребенюк А.А., Кокоулина О.П. Проблема физического воспитания различных категорий граждан в России // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Елец, 2020. С. 32-37.
2. Ключкина Г.О., Самыгин П.С., Самыгин С.И. Проблемы формирования здорового образа жизни современной российской студенческой молодежи // Национальное здоровье. 2020. № 1. С. 80-89.
3. Черкашина Н.В., Воробьёв Ю.П. Формирование основ здорового образа жизни обучающихся средствами физической культуры // Развитие науки, образования и технологий в XXI веке. Москва, 2021. С. 130-133.