

**Шевцова Ирина Ивановна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ**

*Аннотация: как отмечает автор данной статьи, малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок. Для того чтобы дети росли здоровыми, необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, дети.

Стало общим местом утверждение, что современная цивилизация несет человечеству угрозу гиподинамии, т. е. серьезных нарушений опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания и пищеварения, связанных с ограничением двигательной активности. И это действительно так. Двигательная активность – важнейшее условие нормальной жизнедеятельности людей, а между тем мы двигаемся все меньше и меньше: на работу и с работы мы едем в общественном транспорте, самая работа с внедрением достижений научно-технической революции все меньше связана с физическим трудом, дома мы тоже чаще сидим, чем двигаемся, – короче, гиподинамия начинает реально угрожать каждому человеку.

Есть ли выход из создавшегося тревожного положения? Есть. И выход этот нам предоставляет занятие спортом.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Древнее изречение Гиппократа в наш век

проникновения во все сферы деятельности научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным.

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у наших детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок. Для того чтобы дети росли здоровыми необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни.

Рассказать детям, что состояние здоровье человека в большой степени зависит от объема движений. Если движений мало, то такой человек не может быть здоровым. Для подтверждения этого можно привести пример ухудшения здоровья у людей, которые добровольно или вынужденно (из-за болезни) длительное время лежали неподвижно. Поэтому, даже для лежачих больных предлагают выполнять физические упражнения. Можно привести пример больных инфарктом. Раньше они только лежали по 40 дней после инфаркта и большинство больных умирало. Сейчас уже после 10–15 дней приступают к выполнению упражнений, и количество выздоровевших увеличилось. Также можно привести пример космонавтов, у которых во время полета в космос из-за невесомости затруднено выполнение упражнений. Раньше многие космонавты из-за этого долго не могли восстановиться после полета и заболевали. Сейчас для них создают специальные приспособления, позволяющие заниматься физическими упражнениями в условиях невесомости. Благодаря этому состояние космонавтов после полетов значительно улучшилось.

Наши дети стали меньше двигаться. Куда исчезла двигательная активность? Появились многосерийные детективы по телевизору, кто-то придумал «тихие игры», и дети – само послушание! Играют в разные головоломки, никому не мешают и, чего греха таить, радуют взрослых тем, что и им можно заняться своими делами...

Двигательная активность – биологическая потребность. Для каждого возраста она имеет свой оптимум. Если сегодня вы, родители, двигаетесь меньше,

---

чем вчера, то завтра ваши дети будут двигаться еще меньше. Потребность в движении воспитуема, но может быть загублена.

Чтобы ребенок развивался нормально, он должен неорганизованно заниматься любой физической нагрузкой не менее двух часов, организованно – один час ежедневно.

Вполне естественно, что учащиеся утомляются во время учебной работы. Это объясняется однообразием работы, которое ведет к снижению внимания и работоспособности детей. Для того, чтобы этого не происходило педагоги должны проводить занятия, направленные на формирование физического воспитания. Учащимся объяснялось, что выполнение физических упражнений позволяет укрепить здоровье, улучшить физическое развитие и подготовленность, только если они будут соблюдать некоторые важные методические правила (системность, постепенность, индивидуальность).

Как показывают исследования отечественных и зарубежных авторов, одним из мощных средств профилактики и укрепления здоровья растущего организма детей, являются занятия массовыми видами спорта, физической культурой в различных ее формах и сочетаниях, в том числе рекреационной, которые не требуют больших материальных затрат, но при правильной методике проведения занятий дают человеку здоровье, а, следовательно, уверенность и оптимизм в достижении поставленных им в жизни целей.

### ***Список литературы***

1. Харитонов В.И. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся / В.И. Харитонов, М.В. Бажанова, А.П. Исаев, Н.З. Мишаров, С.И. Кубицкий. – Челябинск, 1999. – С. 10–15, 17–23, 26–30, 32–33, 41–46, 116–129.
2. Мишаров А.З. Физическая культура и валеология в жизни детей (основы знаний, умений и навыков) / А.З. Мишаров, В.Г. Камалетдинов, В.И. Харитонов, С.И. Кубицкий. – Челябинск, 1998. – С. 46–49, 69–78.
3. Лях В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 5–10.

4. Новикова Ю.А. Физическое воспитание и здоровый образ жизни учащихся [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://works.doklad.ru/view/JGxx73gbi-Y.html> (дата обращения: 25.05.2017).