

Гречко Галина Александровна

старший преподаватель

Власенков Михаил Анатольевич

студент

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

***Аннотация:** физическое воспитание и здоровьесберегающая деятельность являются важной частью здорового и развитого общества в целом. Статья описывает здоровьесберегающую деятельность и проблемы, связанные с ней.*

***Ключевые слова:** физическая культура, здоровьесбережение, здоровье, физическое воспитание.*

Здоровье является самой главной ценностью в жизни человека. Современные проблемы, такие как ухудшение экологии, повышенные нагрузки, стрессы, плохое питание, сидячая работа, неправильная осанка оказывают негативное влияние на здоровье людей.

Здоровьесбережение – основа профилактики заболеваний. Человек, определяя для себя образ жизни, сам регулирует уровень вероятности любого заболевания. Выбор определяется уровнем культуры человека и освоенных знаний, определенный комплекс норм поведения, которое предусматривает здоровьесбережение. Это, прежде всего:

1. Правильное питание.
2. Отказ от наркотических веществ, алкоголя и курения.
3. Соблюдение личной гигиены.
4. Активный образ жизни.
5. Соблюдение правил психопрофилактики.

Суть принципа оздоровительной направленности физических упражнений заключается в том, что физическая культура должна содействовать сохранению

и укреплению здоровья, повышению адаптационных возможностей. Известно, что оптимальная двигательная активность в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в профилактике многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни. Занятия физическими упражнениями обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой, активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы.

Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на деятельность органов пищеварения и выделения, так как улучшается перистальтика желудка и кишечника, повышается их секреторная функция, укрепляются мышцы брюшного пресса. Кроме оздоровительного эффекта физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на человека: повышаются умственная и физическая работоспособность, уровень развития двигательных качеств, формируются и совершенствуются жизненно важные двигательные умения и навыки (плавание, ходьба на лыжах и др.).

В современных условиях необходимо формирование благоприятного отношения у учащихся к занятиям физической культуры.

Занятия физической культуры, в первую очередь, должны быть направлены на поддержание физического и психического здоровья учащихся, а не на выполнение нормативов. Ведь страх не уложиться в заданный показатель на физкультуре оказывает негативное психологическое воздействие на состояние учащегося, да и физические параметры учащихся в одном классе, группе, могут значительно отличаться. Закончив школу, институт, человек начинает осознавать значение физического воспитания и здоровьесберегающей деятельности, но он с ужасом понимает, что не научился заботиться о своем здоровье, у него нет чувства ответственности за свое здоровье, он неправильно питается и ничего не может с этим поделать, он толстеет, плохо спит ночами, с трудом поднимается на третий этаж.

Следует отметить, что многое зависит от семейного воспитания. Не будем забывать, что в формировании личности ребенка решающую роль играет семья. Формирование сферы интересов детей, а также произвольности их поступков происходит на основе ориентирования поведения ребенка по образцу взрослого. Отношение родителей к физическому здоровью и воспитанию детей существенным образом зависит от системы их ценностных ориентаций и от места, которое они в этой системе отводят ценностям физического здоровья. Поэтому, специалисты в области образования давно указывают на необходимость активного привлечения родителей к формированию и сохранению здоровья их детей. В связи с этим, образовательному учреждению необходимо организовывать деятельность, направленную на повышение компетентности родителей в этой области. Современное образовательное учреждение имеет возможность оказать квалифицированную помощь родителям по формированию здоровья их детей. Формы взаимодействия могут быть различны: тематические родительские собрания, индивидуальные беседы, консультации для родителей, организация совместных занятий родителей и детей и другие формы взаимодействия.

Чтобы такого не случилось с нашим поколением и с поколением наших будущих детей, следующими поколениями, необходимо систематизировать принципы физического воспитания и придерживаться им.

Ашмарин Т.Ю. и коллектив авторов книги «Теории и методики физического воспитания» выделяют следующие принципы физического воспитания:

1. Принцип оздоровительной направленности. Данный принцип подразумевает, что физические нагрузки должны быть призваны не только на компенсацию недостатка двигательной активности, но и на развитие физических возможностей, развитие организма и его трудоспособности. Кроме этого, физические нагрузки оказывают благоприятное воздействие не только на части тела, органы, но и на психологическое состояние, снижая степень стрессов.

2. Оздоровительное направление подразумевает не только физические нагрузки, но и отдых – на свежем воздухе, воде, на солнце.

3. Принцип всестороннего развития личности. Данный принцип является подтверждением поговорки: «В здоровом теле здоровый дух». Физическое воспитание подразумевает, что учащийся в будущем будет понимать ответственность за свое здоровье, за здоровье своих детей. Также физические нагрузки дают ясность ума, освобождают перегруженную голову.

4. Кроме всего этого подвижные и спортивные игры, как формы физической нагрузки приучают логически мыслить, выстраивать цепочки процессов, явлений, принимать самостоятельные решения, работать в команде.

Таким образом, здоровьесберегающая деятельность и физическое воспитание имеют большое значение в жизнедеятельности людей и общества в целом, поэтому необходимо следовать принципам физического воспитания и формировать положительное отношение детей к спорту и здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Кожевникова С.В. Физическое воспитание и здоровьесберегающая деятельность / С.В. Кожевникова.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания / Б.А. Ашмарин.
3. Сущность и роль здоровьесбережения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2014/article/2014002643>