

Список литературы

1. Башкирова М. М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы. // Спорт для всех. – 2004. – № 1–2. – С. 42-46.
2. Вернер Д. Реабилитация инвалидов. – М., 2007. – 68 с.
3. Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М., 2005. – С. 79-81.

ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Берникова В. Э., Бойко К. И., Кудрявцева Д. Д.

Омский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина,
г. Омск, Россия

Деятельность людей осуществляется в форме реализации конкретных интересов, мотивов, целей, выражающих общественные отношения людей. Цель интегрирует вокруг себя другие компоненты деятельности человека, такие, как средства, формы организации, методы реализации и характер самой деятельности по реализации целей.

Цель физического воспитания определяется двумя факторами:

1. Социальный заказ;
2. Биологические возможности развития человека, предопределённые генетически.

Цель системы физического воспитания заключается в физическом совершенствовании, укреплении здоровья и содействии гармоничному развитию людей, способных успешно осваивать и выполнять социально значимые виды деятельности и активно участвовать в прогрессивных преобразованиях в обществе. Цель разбивается на подцели – задачи.

Задачи физического воспитания, решение которых обеспечивает достижение цели: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Оздоровительные задачи связаны с принципом оздоровительной направленности. Физическая активность, регулярные занятия физическими упражнениями в течение всей жизни являются мощным фактором укрепления

ресурсов здоровья человека. Роль физического воспитания как организованного процесса состоит в том, что он служит для управления развитием биологической сущности человека, максимального использования возможностей, данных природой.

В группе оздоровительных задач выделяются три основные: формирование морфофункциональных структур организма человека; обеспечение адекватного возрасту развития физических качеств; повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Образовательные задачи определяют пути воплощения в физическом воспитании общих идей образования. Здесь выделяются следующие направления: формирование физкультурно-спортивных знаний; формирование двигательных навыков и умений, формирование гигиенических, методических знаний и умений, чтобы человек мог организовать занятия для себя и других. Формирование физкультурно-спортивных знаний – одна из актуальнейших проблем в области физического воспитания и спорта в нашей стране.

Воспитательные задачи определяют пути воплощения в физическом воспитании общих идей воспитания, они связаны с принципом формирования личности. В группу воспитательных задач входит формирование нравственных черт личности, волевых качеств, познавательной активности. Воспитательный эффект зависит от учителя, тренера физической культуры, его профессионального уровня.

Таким образом, целью предмета «Физическая культура» является выполнение функции системообразования, диагностирования конечных, этапных, промежуточных и текущих результатов учебно-воспитательного процесса, управления образованием, воспитанием и развитием учащихся, мотивации деятельности преподавания и учения, их взаимодействие с тенденцией на взаимодействие учителя и учащихся.

Дисциплина «Физическая культура» в учебных заведениях выступает как интегрирующее условие образования и воспитания, духовно-нравственного развития и совершенствования студентов и их индивидуальных способностей.

Физкультурно-спортивная деятельность - процесс построения тела человека, совершенствование его двигательных умений, навыков и качеств. Важная функция спорта - подготовка к самозащите. Основанием отнесения этой деятельности к спорту служит то, что по-настоящему подготовить и защитить себя можно только с помощью спортивных тренировок.

Под системой физической культуры и спорта следует понимать совокупность средств, форм, методов, компонентов и условий организации, используемых в соответствии с целью и задачами физического совершенствования личности.

Система физической культуры и спорта является составной частью системы образования и воспитания подрастающего поколения и поэтому рассматривается в единстве и во взаимосвязи со всеми элементами социального развития общества.

Физкультура, спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, постоянное присутствие в окружающей среде агрессивных микроорганизмов ослабляют здоровье человека. Вот почему так важно укреплять защитные силы организма всеми доступными способами - сбалансированным питанием, своевременным лечением различных недугов, профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета, а также с помощью физической активности.

В условиях развития технического прогресса с появлением компьютеров, смартфонов и прочих «девайсов», облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась по сравнению даже с ближайшим прошлым десятилетием.

Это ведёт к постепенному снижению функциональных способностей человека, ослаблению его скелетно-мышечного аппарата, изменениям в работе внутренних органов – изменениях, к сожалению, в худшую сторону. Недостаток движения и энергозатрат приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом,

способствуя возникновению различных заболеваний.

Вот почему столь важным оказывается влияние спорта на здоровье человека. О благотворном влиянии спорта на человека свидетельствуют медицинские исследования, практические наблюдения, факты и даже устное народное творчество: многочисленные пословицы о здоровье и спорте («Кто спортом занимается, тот силы набирается», «Крепок телом – богат и делом» и т.д.). Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!» С этим нельзя поспорить: как правило, спортсмены – решительные и целеустремленные люди, постоянно идущие вперед. Положительное влияние спорта на здоровье и характер человека никогда не подлежало сомнению и уже давно научно доказано. Не зря ведь еще древние греки уделяли особое внимание физическим нагрузкам юношей и девушек, создавая специальные заведения – гимназии.

Современные медицина и педагогика стараются популяризировать спорт и привить в массовом сознании положительное отношение к физкультуре. В школах и вузах проводятся дни здоровья и спорта, школьникам выдаются бесплатные абонементы на посещение бассейнов и тренировочных залов, однако процент тех, кто игнорирует значение физической активности для здоровья по-прежнему велик.

Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности, высшая и непреходящая жизненная ценность.

Здоровье – это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в динамическом равновесии с внешней средой.

Здоровье – это важная характеристика производительных сил, это общественное достояние, имеющее материальную и духовную ценность. Главным признаком здоровья является высокая работоспособность и приспособляемость организма к различным родам воздействиям и изменениям внешней среды.

Подходы к определению понятия «здоровье» основаны преимущественно на следующих положениях:

- 1) здоровье – это отсутствие болезней;
- 2) здоровье и норма – понятия тождественные;
- 3) здоровье как единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант.

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

- режим труда и отдыха;
- организацию сна;
- режим питания
- организацию двигательной активности;
- выполнение требований санитарии, гигиены;
- профилактику вредных привычек.

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свете, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение т. д. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100% весьма значительно. Так, на режим сна приходится 24-30%, на режим питания 10-16%, на режим двигательной активности 15-30%. Накапливая в течении учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко

проявляются ко времени его окончания. А так как эти процессы наблюдаются в течении 5-6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

Эти факторы позволяют сделать вывод, что практические занятия по физической культуре в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным фактором.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М.: Академия, 2008. 269 с.: ил.

2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. – М.: КНОРУС, 2016. – 304 с.

3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование).

4. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ.ред. Г.В. Барчуковой – 4е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 366 с. – (Среднее профессиональное образование).

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Богаткина Д.Д., Сапегина Т.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

С каждым днем жизнь в нашей стране все больше изменяется, это связано с нарастанием объема новых технологий, увеличением темпа жизни, изменением условий жизнедеятельности.