

Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни

[Стрелков](#) Сергей Николаевич

Учитель Физической Культуры

Муниципальное общеобразовательное учреждение Введенская средняя общеобразовательная школа №3 города Звенигорода

Аннотация:

В данной статье рассмотрено формирование здорового образа жизни ученика с помощью физической культуры и самовоспитания. Проведено исследование среди учеников целью определения ухудшения здоровья во время обучения.

Ключевые слова:

физическая культура; здоровый образ жизни; здоровье; ученик; спорт.

Здоровье - одно из самых важных компонентов человеческого бытия, одно из главных прав человеческой личности, одно из основных условий преуспевающего социального и культурного развития. Мы все хотим быть сильными и здоровыми, сохранить как можно дольше активность, второе дыхание, силы во время школьности. И конечно каждый из нас желает стать долгожителем и добиться чего-то большего, чем его родители.

Нужно запомнить, что здоровье - главное сокровище человеческой жизни, и забывать про него во время учебы в школе не нужно! В это время нужно наоборот стараться как можно больше времени уделять своему здоровью. Не стоит забрасывать обучение в школе, чтобы отдавать себя только занятиям, посвященным укреплению здоровью. Как раз для этого в школах есть предмет "Физическая культура", которая помогает нам в поддержании, развитии и сохранении нашего здоровья не только на время учебы, но и на будущее.

Все ученики, да и все люди должны вести исключительно здоровый образ жизни. Нормальная полноценная жизнь школьника не может существовать без хорошего здоровья, а следовательно без физических упражнений, занятия спортом.

Есть такие ученики, которые вовлечены в общественную жизнь школы. И это очень даже хорошо и полезно, но у этого вопроса есть свои нюансы. Хорошо и полезно это только для тех, кто занимается в таких кружках, как танцы, спортивные мероприятия, организация концертов, общественная работа на территории. Школьники, занимающиеся в таких кружках, не только поддерживают себя в физическом плане, но и занимаются любимым делом.

«Народ здоров, если здорово общество», - мысль академика Н.А. Амосова подчёркивает значимость главного для существования - здоровья человека.

От множества различных факторов зависит здоровье ученика. Для удобства их можно разделить на 4 группы:

- естественно - природные условия
- истинные возможности человека
- социум или социальная среда
- духовная потребность в спорте

Академик РАМН Ю.П. Лисицын считает актуальным вопросом здоровья - здоровый образ жизни ученика. Внимание к данной теме увеличилось в последние 6-7 лет. Связано это с тем, что обществу нужны специалисты с крепким здоровьем, которые в будущем будут повышать свою работоспособность, а не понижать ее из-за плохого самочувствия, усталости, сниженной активности, болезни. Нужно понимать, что здоровый образ жизни не может существовать отдельно от жизнедеятельности человека в целом.

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека, даже после окончания школы. Человек в течение всей своей жизни должен держать себя в тонусе, если же он конечно хочет достичь долголетия и прожить эти моменты здоровым и счастливым.

Вся жизнь человека зависит от состояния его здоровья. Абсолютно все стороны человеческой жизни определяются уровнем здоровья. Именно поэтому здоровье нужно охранять и укреплять. А эти действия мы обязаны совершать в процессе нашей жизнедеятельности.

Рассмотрим образ жизни школьника. Для легкости понимания распишем его по пунктам:

1. непосредственно учеба (не включая экзаменов)
2. жизнь дома
3. триместр
4. выполнение домашнего задания
5. минимум свободного времени

В этих 5 пунктах кратко описана жизнь ученика. Посмотрев внимательно на этот список можно понять, что мало у кого найдется время для специальных упражнений по укреплению здоровья. И чтобы хоть как-нибудь поддерживать себя в тонусе нужно в обязательном порядке посещать пары физической культуры. Лично я выделяю для себя 2 основные причины для посещения данной дисциплины:

- САМАЯ ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА - РАЗВИТИЕ, УКРЕПЛЕНИЕ, СОХРАНЕНИЕ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ
- УСПЕВАЕМОСТЬ

Казалось, если ты учишься физической культуры, то и считать ее основным предметом то и не нужно.

Но это очень ошибочное мнение. Именно физическая культура и является основным предметом, ведь как говорилось выше, здоровье - это наше все.

Но одной физической культуры недостаточно, кроме нее нужно уметь регулировать свой образ жизни. Естественно нужно правильно, а главное вовремя питаться. Жизнь школьника такая насыщенная, что найти время для полноценного похода в столовую очень трудно, и они начинают

устраивать себе перекусы на перемене. Перекусывают чем угодно, чипсами, газировкой, семечками - всем вредным для здоровья. Нужно уметь распределять рабочее время и отдых, чередовать умственный и физический труд. Также не нужно забывать и про сон. Сон человека должен составлять не менее 8 часов. А во время экзамен школьники напрочь забывают о таком понятии. В следствие чего у них появляется агрессия, усталость, не могут усидеть на одном месте, снижается активность не только мозга, но и всего организма в частности.

Исследование фактических материалов о жизнедеятельности школьника показывает её неупорядоченность и хаотичность. Это видно в таких важнейших процессах, как неправильное питание, недосыпание, нахождение на свежем воздухе в минимальном количестве, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливания, выполнение учебной работы во время, предназначенное для отдыха, сна и др. Проведя тестирование среди учеников 1-4 класс в количестве 1000 человек, было одновременно представлено, что влияние отдельных частей образа жизни школьников, принятого за 100%, весьма значимо. На каждые 250 учеников были выделены по 20 наблюдателей, которые тщательно, ничего не упуская, изучали режим дня этих учеников на протяжении 2 месяцев. Так, на режим сна приходится 23-29%, на режим питания - 11-17%, на режим двигательной активности - 16-31%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее сильно проявляются ко времени его окончания. А так как эти процессы наблюдаются в течение 4-5 лет обучения, то они оказывают значащее влияние на состояние здоровья учеников. Так, по данным обследования 1000 учеников зафиксировано ухудшение состояния их здоровья за время учебы. Если принять уровень здоровья учеников I класса за 100%, то на II класса оно снизилось в среднем до 90,8%, на III - до 82,3, на IV классе - до 73,7%. После получения данных результатов, ученики были собраны в актовом зале для проведения дополнительных заданий по ведению здорового образа жизни. Им были представлены документальные фильмы, в которых показывались негативные и позитивные последствия ведения здорового образа жизни.

Из этого исследования можно понять то, что здоровье обеспечивают не только занятия физической культуры, но и многие факторы образа жизни.

Одним из главных условий здорового образа является физическое самовоспитание и самосовершенствование. Физическое самовоспитание нужно понимать как процесс обдуманной, целеполагающей деятельности над собой. Сюда должны обязательно входить закаливание, массаж, утренняя зарядка, пробежка, прогулки на свежем воздухе.

Для самовоспитания и самосовершенствования нужна сила воли, поэтому большинство учеников забрасывают занятия по укреплению здоровья и находят этому делу замену : отдых с друзьями в кафе, социальные сети, компьютерные программы и тому подобное.

Учитывая все выше сказанное, мы сделали вывод о том, что здоровый образ жизни может быть обеспечен в большей степени занятиями физической культурой. Об этом свидетельствуют такие факты, как то, что у школьников нет дополнительного времени на специальные занятия по укреплению, сохранению здоровья. А занятия физической культурой на парах не требуют свободного времени, ведь они входят в процесс учебы и выстроены так, что организм ученика успевал отдохнуть от нагрузок, которые указаны в нормах физической культуры.

Но тем не менее никто не отменял того, что нужно самому дисциплинировать себя, заниматься самовоспитанием, развиваться в физическом плане.

Итак, давайте определимся на том, что мы с вами будем находить время для того, чтобы улучшить

себя, будем ложиться спать вовремя, будем гулять на свежем воздухе, будем делать зарядку, будем правильно питаться, а еще мы обязательно будем посещать нашу любимую физическую культуру.

Библиографический список:

1. Климова В. И. Человек и его здоровье. - 2-е изд., перераб. И доп., - М.: Знание, 1990. - 224с.
2. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. - М.: Высш. школа, 1983, 391с..