

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Мордовия
«Саранский строительный техникум»

ДОКЛАД
«Формирование ЗОЖ – важная часть физического воспитания»

Автор: Ушаков Д.П., преподаватель

Саранск 2020

Неотъемлемой частью жизни любого человека является здоровый образ жизни (ЗОЖ), который формирует главное в жизни – здоровье. ЗОЖ включает в себя гармоничное развитие физических и духовных возможностей организма, связанных с психологической, социальной и физической активностью в учебной, трудовой, общественной и многих других сферах деятельности.

Состояние здоровья студенческой молодежи характеризует их общекультурное развитие и является важнейшей ценностной ориентацией, которая имеет огромное социальное значение.

Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Какова функция здоровья? Прежде всего, оно обеспечивает хорошую адаптацию человека к изменениям окружающей среды, поддерживая оптимальный уровень жизнедеятельности человека. Здоровье – это не однородное понятие, оно включает в себя 6 компонентов: физический, психоэмоциональный, интеллектуальный, социальный, личностный и духовный.

Под физическим компонентом понимается состояние всех органов и систем организма, уровень его резервных возможностей и наличие (отсутствие) физических дефектов, хронических заболеваний и генетических болезней.

К факторам здоровья относятся: отсутствие вредных привычек, рациональное питание, адекватная физическая нагрузка, здоровый психологический климат на работе и в семье, внимательное отношение к своему здоровью, отсутствие вредных факторов производства, хорошие материально-бытовые условия, оседлый образ жизни, хорошая экология, благоприятные климатические и природные условия, здоровая наследственность, отсутствие возрастно-половых особенностей,

способствующих развитию заболеваний, высокий уровень медицинской помощи.

Факторы риска: вредные условия труда и обучения, плохие материально-бытовые условия, миграционные процессы, неблагоприятные климатические и природные условия, загрязнение окружающей среды, отсутствие потребности в здоровом образе жизни, нездоровый образ жизни (вредные привычки, гиподинамия, нерациональное питание).

К одному из факторов, определяющих крепкое здоровье, можно отнести физическую культуру в целом. Одним из важных путей устранения факторов риска является внедрение физической культуры в повседневную жизнь человека. Но надо помнить, что не только одни занятия спортом и физической культурой гарантируют хорошее здоровье. Здоровый образ жизни и физическая культура — одно целое. Распорядок жизни студентов, в частности, такие его элементы, как упорядоченность, дисциплинированность, организованность, систематичность, являются важным условием успеха обучения в учреждениях СПО.

Бережное отношение к своему здоровью необходимо воспитывать у человека с детства. Однако нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены быта, режим питания, сна и др.

В организме человека все сбалансировано. Нам необходим определенный объем физических нагрузок, определенное количество питательных веществ, определенное время для сна и отдыха. Если человек получает много нагрузок, пищи, отдыха, то нарушается равновесие систем, и расстраиваются функции организма. Если нет равновесия, нет здоровья и благополучия.

Огромную роль в жизни учащейся молодежи играет режим учебной работы и отдыха. Для полноценного отдыха студентам необходимо семь-восемь часов сна. Поэтому многие студенты из-за нехватки ночного сна прибегают к дневному, и он длится в среднем от одного до трех часов. Из-за

постоянного недостатка полноценного отдыха у студентов снижается умственная работоспособность.

Более половины студентов практически не бывают на свежем воздухе, что тоже неправильно.

Необходимо повышать интерес у студентов к занятиям физической культурой и спортом. Но нужно учитывать, что уровень здоровья у всех разный, поэтому необходим дифференцированный педагогический подход к решению данной проблемы.

Нарастающее в современном мире ограничение подвижности противоречит самой биологической природе человека, нарушая функционирование различных систем организма, снижая работоспособность и ухудшая состояние здоровья. Чем больше прогресс освобождает человека от тяжелого труда и излишних движений, тем больше растет необходимость компенсации двигательной активности. Повышение двигательной активности. Это путь к долголетию и здоровому образу жизни.

Для поддержания здоровья студенты должны правильно организовать свою двигательную активность. И когда обучающиеся начнут затрачивать на занятия физической культурой и спортом хотя бы 1,5 часа в день, это будет соответствовать гигиенической норме.

Надо помнить, что в течение дня это время можно разделить на несколько небольших занятий физической культурой и спортом. Главной проблемой при этом можно назвать – неготовность общества к подобным занятиям и личное нежелание. Необходимо избавляться от этих «не хочу», «страшно», «стыдно», а серьезно заботиться о своем здоровье.

Развитие массовой физической культуры и спорта не только обеспечивает сохранение здоровья и повышение работоспособности, но и способствует заполнению досуга и отвлечению населения, в особенности подростков, от вредных привычек – курения, алкоголизма и наркомании.

Для этого необходимо преодолеть у студентов низкую потребность в занятиях физической культурой. Например, спортивные достижения

выдающихся атлетов вдохновляют студентов и способствуют их приобщению к систематическим спортивным занятиям.

Здоровый образ жизни – это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены. В понятие «здоровый образ жизни» входят: рациональное питание, полноценный сон, закаливание организма, борьба с вредными привычками, влияние физические нагрузки, стресса, окружающей среды на организм.

Физическая работа способствует общему расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их мышечных стенок, улучшению питания и повышению обмена веществ в стенках кровеносных сосудов.

Физические упражнения оказывают существенное влияние на формирование скелета (исправляются искривления позвоночника, улучшается осанка).

Физические упражнения эффективны для профилактики и лечения сахарного диабета, так как тяжелая физическая работа способствует существенному снижению уровня сахара в крови.

Физические упражнения и мышечная активность улучшают функционирование дыхательной системы. Это проявляется усилением глубины дыхания, улучшением вентиляции легких, увеличением жизненной емкости легких и газообмена в них. В результате увеличивается доставка кислорода к тканям. Физические упражнения — профилактика заболеваний легких и бронхов.

Влияние физических упражнений на функциональное состояние центральной нервной системы огромно. Не потеряла своего значения формула: «В здоровом теле – здоровый дух», – формула, которая служит человечеству в течение многих тысячелетий. Современной наукой установлено, что влияние физических нагрузок на центральную нервную систему (ЦНС) осуществляется непрерывно и многообразно.

Физические нагрузки успокаивают и даже помогают переносить душевные травмы. Стресс, падающий на одну систему, помогает отдыхать другой. Работа также нужна человеку для нормальной жизнедеятельности, как нужны воздух, сон, еда, общение. Функции мозга приходят в расстройство и в состояние хаоса, если мы не используем его постоянно для достойных занятий.

Физические упражнения усиливают иммунную защиту организма, повышают его устойчивость к инфекционным болезням, к воздействию различных факторов внешней среды (ионизирующая радиация, климатические катаклизмы и др.).

Многие студенты не понимают значения занятий физической культурой. Упражнения физической культуры есть не что иное, как различные движения. А нам известно, что движение – это жизнь. Занятия физической культурой – путь к здоровью, долголетию, плодотворной, полной энергии жизни.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями среди студенческой молодежи способствуют гармоничному развитию личности. Они необходимы для повышения мастерства спортсменов, укрепления здоровья студентов, общефизического развития, оздоровления и закаливания организма.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов, аспирантов, преподавателей, сотрудников высших учебных заведений, работников сферы образования. Они являются неотъемлемой частью научной организации труда, восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности.

Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя, тренера, инструктора или проводиться по самостоятельно составленной программе, индивидуальному

плану. Установка на обязательное выполнение задания, развитие инициативы, самонаблюдение и анализ своей деятельности мотивирует занимающихся.

Таким образом, физическая активность помогает обрести здоровье, физическое и психическое благополучие, а значит, может, совершенно изменить нашу жизнь и сделать человека счастливым.

Список использованных источников:

1. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для среднего профессионального образования/ Т. В. Макеева, Л. Ф. Тихомирова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 251 с.
2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020 – 137 с.
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова.– 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 149 с.
4. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 141 с.