

УДК 796

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ КОМПОНЕНТ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ИНДИВИДА***

Якунин Н.И.

преподаватель кафедры физической подготовки

Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны

Ярославль, Россия

Аннотация

В работе рассматриваются проблемы современного физического воспитания и даются обобщенные данные об условиях физической подготовки для студентов. На основе существующей системы также определены пути здорового образа жизни и инновационные возможности для их эффективного формирования.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, здоровые жизненные навыки.

***PHYSICAL CULTURE AS INTEGRAL COMPONENT OF THE HEALTHY
LIFESTYLE OF THE INDIVIDUAL***

Yakunin N.I.

teacher of department of physical training

Yaroslavl highest military college of air defense

Yaroslavl, Russia

Annotation

In work problems of modern physical training are considered and given generalized data on conditions of physical training for students. On the basis of the existing

system ways of a healthy lifestyle and innovative opportunities for their effective formation are also defined.

Keywords: physical training, healthy lifestyle, healthy life skills.

Существует противоречие в случае современного физического воспитания: с одной стороны, студенты не проявляют должного интереса к урокам культуры физического воспитания, с другой стороны, они готовы заняться популярными видами спорта.

Формирование навыков для здорового образа жизни может быть осуществлено посредством спортивных клубов, добровольных спортивных ассоциаций, соревнований и турниров, обучения в молодежных спортивных школах, туристических группах и других [1]. Эффективным способом достижения этого является использование интерактивных форм и методов обучения, встречи со спортсменами, диетологами и пропагандистами здорового образа жизни. Наряду с презентациями сложных оздоровительных упражнений, тренингов, проведения ток-шоу, семинаров, ситуационных «ролевых игр», интеллектуальных «дебатов», слайд-шоу или информационных образовательных фильмов. Чтобы консолидировать знания учащихся о здоровом образе жизни, целесообразно использовать соответствующие алгоритмы, инструкции и рекомендации, разработанные и представленные в научно-популярной форме. Сегодня определенные руководящие принципы и правила возможны, когда они сосредоточены в простых и понятных формах.

С древних времен физическое воспитание человечества считалось важной и неотъемлемой частью процесса формирования полностью развитой и гармоничной личности. Это, в частности, подтверждается взглядами древних философов: Платона, Аристотеля, Сократа и других, которые считали, что надлежащее обучение человека может быть сделано посредством сочетания морального, умственного и физического развития и здоровье человека. Это

ясно из клятвы Гиппократ. В современных условиях физическое воспитание как социокультурное явление приобретает свое исключительное значение и призвано выполнять (роковое) задание - спасти человечество от дегенерации и деградации. Реальность такой угрозы вызвана не только распространением нездоровых привычек (курением, алкоголизмом, наркоманией) или нездоровой диетой.

Быстрое развитие компьютерных технологий в последние десятилетия значительно улучшило коммуникационный процесс в обществе, а также создало некоторые нежелательные последствия для физического здоровья и физических упражнений [2]. Возможность доступа ко всей необходимой информации, обмена данными и общением через Интернет (без выхода из квартиры или офиса) негативно сказывается на характере нашего человеческого существования. Одним из опасных последствий является сидячий образ жизни. Это особенно справедливо для детей и молодежи, использующих возможность общаться и получать необходимую информацию в интернете. На этом этапе жизни человек должен активно двигаться и приобретать социальный опыт в реальном диалоге и взаимодействии с окружающей средой.

Физическое воспитание в контексте специфики современной жизни выступает важнейшим компонентом гармоничной личности. Потому что он обеспечивает мобилизацию «здорового духа» человека, улучшает самоорганизацию, способствует самообразованию и несовместим с вредными привычками [3]. Таким образом, создается потребность в здоровом и сбалансированном питании. Физическое воспитание является важнейшим ключом к формированию здоровой физической культуры. У учеников есть круг знаний, связанных не только с идеями о стандартных упражнениях по переносу, но и с учетом взглядов на важность гигиены и сбалансированной здоровой диеты. Другими словами, физическое воспитание обеспечивает формирование сознательного мышления в индивидууме. С этой точки зрения

развивается второй компонент его общей культуры. «Жизненные принципы» растут и становятся основой, из которой строится повседневная жизнь.

Среди основных компонентов физической культуры (ценности, знания, умения, навыки, важность жизненной активности) навыки имеют решающее значение, потому что благодаря их механизму формирования (мотивация, ассимиляция знаний, развитие компетенций, формирование навыков как приобретенных на автоматизированном уровне действий) становятся достаточно сильным, стабильным и глубоко личным имуществом, которое обеспечивает формирование окончательных правил, алгоритмов, руководств или шаблонов, которые позволяют реализовать на практике здоровый образ жизни. Одним из первых шагов в определенном направлении может быть увеличение числа классов физического воспитания в школах, но это нововведение воспринимается неоднозначно у студентов.

Таким образом, в вопросе физического воспитания учеников существует противоречие: с одной стороны, дети не проявляют должного интереса к урокам физической культуры, с другой стороны, сегодня они готовы заниматься популярными видами спорта. Поэтому можно констатировать, что цели физического развития современного молодого поколения в первую очередь связаны с диверсификацией образовательного содержания и методов уроков физкультуры. Следует отметить, что эти классы достаточно регулируются содержанием и графиком. Следовательно, желание учеников заниматься популярными видами спорта сегодня должно быть увеличено за счет улучшения спортивной и педагогической работы. И по своей природе он будет продолжением классов физической культуры, которые будут направлены на достижение приоритетной цели - приобретение индивидуальных навыков для здорового образа жизни. В этом смысле физическое воспитание играет ведущую роль, потому что это специально организованный процесс всестороннего развития физических, моральных и волевых качеств, жизненных

двигательных навыков и человеческих навыков. Необходима фундаментальная реструктуризация и организация физического воспитания учеников. Создание «здоровой среды» должно быть создано в образовании учеников, в которых физическое воспитание играет ведущую роль. Это требует приверженности системы образования, семьи, а также общественности для обеспечения физического развития молодого поколения. Тренеры, учителя спорта по собственному примеру должны постоянно демонстрировать важность физического воспитания и здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни - это все (ценности, принципы, инструменты, поведение и действия), которые человек использует для поддержания и укрепления своего здоровья в образовательной или профессиональной деятельности, повседневной жизни и в остальном. Основные компоненты здорового образа жизни признаны как элементы, которые взаимосвязаны и отражаются в духовной, социальной, психологической и физической сферах, что, в свою очередь, определяет целостность его восприятия и понимания.

Педагоги определяют некоторые общие группы навыков, которые обеспечивают здоровый образ жизни. В первую группу входят те, которые способствуют физическому, второму - социальному, третьему - духовному и психическому здоровью [4]. Каждая из этих групп определяется в соответствии с конкретной целью. Например, первая группа включает в себя навыки гигиены, второе включает в себя навыки, которые способствуют сохранению социального здоровья и благополучия: эффективное общение, разрешение конфликтов, социальное взаимодействие и сотрудничество. Третья группа обобщает навыки сохранения и развития духовного и психического здоровья, самооценки и самоконтроля, набор жизненных приоритетов, целей и программ.

На практике здоровый образ жизни осуществляется через сбалансированную диету (потребление безопасной качественной воды, необходимое количество витаминов, микроэлементов, белков, жиров,

углеводов, специальных продуктов и пищевых добавок и т.д.), правильная организация повседневной жизни (качество жилищных условий для пассивного и активного отдыха, уровня психической и физической безопасности на территории жизни), установления соответствующих условий труда (безопасность физических и умственных аспектов, наличия стимулов и возможностей для профессионального развития), физической активности (классы физической культуры и спорта, «активное» восстановление физического состояния после физического и психического стресса, «пешеходный» способ передвижения и т.д.).

В работе использование потенциала охраны здоровья физического воспитания и здорового образа жизни для учащихся может осуществляться уже опробованными и проверенными формами: деятельность секций, добровольные спортивные ассоциации, проведение соревнований и турниров, занятия в молодежных видах спорта школы, туристические группы и другие. Но наше время требует большей мотивации, разнообразной спортивной и воспитательной работы, основанной на сочетании усилий учителей физического воспитания, тренеров, учителей спорта и профессоров университетов физкультуры и спортивных профилей. Следовательно, следует начинать процесс формирования этих навыков. Не только обобщение необходимой основной информации для учеников, но и на внедрение более сложных форм и методов физической работы. Например, чтобы сосредоточить внимание на использовании интерактивных форм и методов обучения вне школьных часов: провести встречи со спортсменами, диетологами, пропагандистами здорового образа жизни, а не в традиционной, но более разнообразной форме. Например, когда присутствуют демонстрационные выступления или сложные упражнения для здоровья.

Один из возможных вариантов дальнейшего обучения учеников в определенном направлении; разработка плакатов как в традиционных, так и в

электронных формах - визуальная выставка плакатов, размещение на интернет-рекламе, разработка дизайна и т.д., связанная со здоровым образом жизни.

Чтобы консолидировать знания учеников о здоровом образе жизни, целесообразно использовать соответствующие алгоритмы, инструкции, руководящие принципы, которые разрабатываются и представлены в научно-популярной форме. Одним из этих вариантов является общее обучение для тех, кто хочет развивать навыки здорового образа жизни: понимая ценность здоровья в отношении их вредных привычек, физически поддерживать себя в хорошей форме с помощью активной физической культуры и спорта, ухаживать за телом и волей, есть здоровую пищу, достичь психологического комфорта условий жизни, установить четкие принципы жизни.

Библиографический список:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, Инфра-М. 2010. – 336 с.
2. Воронов Н.А. Физическая культура как один из факторов предупреждения заболеваний / Н.А. Воронов // Синергия Наук. 2018. № 24. С. 1211-1216
3. Воронов Н.А. Физическое воспитание и физическое развитие обучающихся / Н.А. Воронов // Аллея науки. 2018. Т. 3. № 7 (23). С. 569-573
4. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. – М.: Академия. 2008. – 256 с.

Оригинальность 96%