

УДК 796/799

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ С ГИГИЕНИЧЕСКИМ УКЛОНОМ

Маркина А.А.,

Студентка,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского

Россия, Калуга

Рожнова А.А.,

Студентка,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского

Россия, Калуга

Рожнов А.А.,

Старший преподаватель кафедры Методики физического воспитания и оздоровительных технологий

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского

Россия, Калуга

Аннотация.

Важной составляющей здоровья является физическое здоровье, которое связано с двигательной активностью. Обучение подобной активности осуществляется посредством обучения двигательным действиям и гигиеническим мероприятиям. Гигиена физической культуры и спорта, исследующая взаимодействие организма людей, занимающихся физической активностью и спортом, с внешней средой, имеет огромное значение в процессе формирования физических качеств. Гигиенические аспекты являются крайне важными, поскольку именно они обеспечивают возможность достижения главных целей

всестороннего и гармоничного развития личности, а также поддержания крепкого здоровья на протяжении долгих лет и других подобных задач.

Ключевые слова: Воспитание, физическое воспитание, гигиена, гигиенические основы, основы физического воспитания студентов.

PHYSICAL EDUCATION WITH A HYGIENIC BIAS

Markina A.A.,

Student,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Russia, Kaluga

Rozhnova A.A.,

Student,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Russia, Kaluga

Rozhnov A.A.,

Senior lecturer of the Department of Methods of Physical Education and Health Technologies

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Russia, Kaluga

Annotation.

An important component of health is physical health, which is associated with physical activity. The training of such activity is carried out through training in motor actions and hygiene measures. The hygiene of physical culture and sports, which studies the interaction of the body of people engaged in physical activity and sports with the external environment, is of great importance in the process of forming physical qualities. Hygienic aspects are extremely important because they provide an

opportunity to achieve the main goals of comprehensive and harmonious personal development, as well as maintaining good health over the years and other similar tasks.

Keywords: Education, physical education, hygiene, hygienic basics, fundamentals of physical education of students.

Гигиена (от греч. *hygieinos* - здоровый) представляет собой одну из древнейших дисциплин медицины, сосредоточенную на сохранении здоровья и предотвращении заболеваний. Эта наука изучает способы улучшения, поддержки и укрепления здоровья населения. Для достижения этих целей необходимо исследовать, как различные внешние факторы, включая физическую активность, влияют на функциональные возможности человеческого организма, его здоровье и работоспособность. Английский ученый Э.А. Парксе считал, что «основная задача этой науки заключается в том, чтобы сделать развитие человека наиболее совершенным, упадок жизни — наименее быстрым и смерть — наиболее отдаленной» [1].

Ключевыми факторами, способствующими кратковременным или длительным нарушениям здоровья, являются резкие изменения погоды, загрязнение, некачественная вода, физическое и психическое перенапряжение, а также неправильное питание. Гигиена базируется на принципе взаимосвязи организма и среды, разрабатывая рекомендации и нормы для создания комфортных условий жизни и труда, направленных на профилактику болезней и улучшение здоровья общества [4].

Одним из ключевых методологических принципов гигиены является принцип единства организма и окружающей среды. Он предполагает, что организм и среда рассматриваются как единое целое, являющееся основными компонентами единой системы «организм — среда». На основании анализа воздействия различных факторов внешней среды на человеческий организм формулируются гигиенические рекомендации, правила и нормы, направленные

на создание комфортных условий для труда, жизни, отдыха и занятий физической культурой. Гигиеной охватываются различные группы населения, для которых необходимо осуществлять профилактические меры против различных заболеваний. Научный предмет гигиены заключается в изучении взаимодействия организма с факторами окружающей среды. В связи с этим гигиенические мероприятия имеют вероятностный и в основном популяционный характер, ориентируясь на нужды больших групп людей, а не отдельного индивидуума. Эти мероприятия направлены на повышение устойчивости человека к негативным воздействиям окружающей среды, улучшение состояния здоровья, физического развития, увеличение работоспособности и продление активной жизнедеятельности [6].

Одной из ключевых задач физического воспитания детей и подростков является [2]:

- 1) укрепление здоровья, улучшение функциональных показателей и обеспечение комплексного физического развития организма;
- 2) формирование и оттачивание основных двигательных навыков и умений, развитие силы, скорости, выносливости и ловкости;
- 3) воспитание волевых и моральных качеств, развитие дисциплины, дружеских и товарищеских отношений;
- 4) формирование рациональных гигиенических привычек, приобретение знаний о гигиене физических упражнений и самоконтроле;
- 5) содействие моральному и эстетическому воспитанию.

Все перечисленные задачи взаимосвязаны, однако основной акцент ставится на оздоровление детей и подростков. Оздоровительная функция физического воспитания включает в себя [3]:

1. Повышение общей устойчивости организма к воздействию патогенов и негативным факторам среды, что снижает заболеваемость;
2. Стимуляцию роста и развития, что положительно влияет на созревание и совершенствование основных систем организма, увеличивая его биологическую надежность;
3. Улучшение терморегуляции, что помогает предотвратить простуды;
4. Создание двигательного анализатора и эффективное развитие основных физических качеств (силы, скорости, ловкости, выносливости, равновесия и координации), что способствует нормальной функциональности организма;
5. Нормализацию нарушений работы отдельных органов и систем, а также коррекцию врожденных или приобретенных дефектов физического развития, что оказывает оздоровительное воздействие;
6. Увеличение тонуса коры головного мозга и возникновение позитивных эмоций, что способствует охране психического здоровья.

Изучение причинно-следственных отношений между состоянием здоровья детей и подростков и различными социально-гигиеническими условиями выявило важность оптимальной физической активности для укрепления здоровья молодых людей и предотвращения неинфекционных хронических заболеваний. Это дало возможность создать научное обоснование для системы оздоровительных мероприятий, выделив в ней ключевую роль качественно организованного физического воспитания. Тем не менее, физическое воспитание приносит свои положительные результаты лишь при условии, что оно основано на научных принципах. В противном случае оно может не только не способствовать улучшению здоровья, но и стать причиной различных патологий. Регулярные занятия физической культурой и спортом играют важную роль в повышении функционального состояния организма детей и подростков. Физическая активность способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и

дыхательной систем, а также обмена веществ, что в свою очередь поддерживает гармоничное и своевременное физическое развитие. Занятия на свежем воздухе увеличивают уровень кислорода в крови, способствуя более эффективной умственной деятельности. [7].

Гигиена физической культуры и спорта, исследующая взаимодействие организма людей, занимающихся физической активностью и спортом, с окружающей средой, является ключевым аспектом физического воспитания. Гигиенические принципы имеют первостепенное значение, так как они необходимы для достижения главных целей всестороннего и гармоничного развития, а также для поддержания крепкого здоровья на протяжении длительного времени. Молодые специалисты, завершая обучение в вузах, должны глубоко понимать основные нормы личной и общественной гигиены и эффективно применять их в повседневной жизни, учебе и на работе. Отрасли гигиены физической культуры и спорта охватывают такие аспекты, как личная гигиена, закаливание, требования к спортивным сооружениям и местам для занятий физической культурой, а также вспомогательные средства для восстановления и повышения физической работоспособности.

Личная гигиена включает в себя следующие моменты. Во-первых, уход за кожей требует соблюдения особых условий для поддержания её здоровья, что важно для защиты организма и нормального обмена веществ. Основной задачей является регулярное мытьё с использованием теплой воды и мыла. Во-вторых, выбор одежды должен соответствовать её гигиеническим функциям, а спортивная форма должна быть легкой и не ограничивать движения. Наконец, обувь должна быть лёгкой, гибкой и обеспечивать хорошую вентиляцию.

Закаливание представляет собой систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение жизненной стойкости организма к различным неблагоприятным климатическим условиям, таким как холод, жара, солнечное излучение и сниженное атмосферное давление. Оно играет ключевую роль в Дневник науки | www.dnevnikaui.ru | СМН ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

предотвращении простудных заболеваний, которые широко распространены и составляют 20-40% от общего числа заболеваний. Регулярное выполнение закаливающих процедур может снизить количество простуд в 2-5 раз и в некоторых случаях практически полностью предотвратить их возникновение. Кроме того, закаливание способствует общему укреплению здоровья, улучшает циркуляцию крови, повышает тонус центральной нервной системы и нормализует обмен веществ [5].

Важно отметить, что гигиена особенно актуальна во время физического воспитания. Согласно статье 51 Закона РФ «Об образовании», образовательные учреждения обязаны создавать условия для охраны и укрепления здоровья учащихся. «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» (статья 12) определяют задачи для всех образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья детей и молодежи, а также формированию у них устойчивой потребности в физическом развитии и здоровом образе жизни. Преподаватель физической культуры играет важную роль в реализации этих задач.

Гигиена физического воспитания и спорта, как область медицинских знаний и педагогической практики, способствует решению общей задачи — укреплению здоровья населения, гармоничному физическому развитию молодежи и увеличению продолжительности активной жизни взрослых. Соблюдение основных гигиенических принципов и рекомендаций при занятиях физической культурой значительно повышает их оздоровительный эффект и помогает спортсменам достигать высоких результатов без вреда для здоровья.

Библиографический список:

1. Азизов М. А. ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ // Экономика и социум. 2019. №5 (60). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/gigiena-fizicheskoy-kultury-predmet-zadachi-i-metody> (дата обращения: 22.12.2024).

2. Теоретический раздел «Гигиена физического воспитания» / сост. Л. А. Рыжкина, Л. В. Чекулаева. - Ульяновск: УлГТУ, 2007 - 34 с.

3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта-М., 2005.-233с.

4. Гигиенические требования при занятии физическими упражнениями и спортом: учебное пособие /составитель А.И.Зиятдинова -Казань:Казан.ун-т,2015.- 122 с.

5. Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С. Гигиена и основы экологии человека. Ростов- на- Дону, 2002.-511с

6. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. - Москва: Медицина, 1989 - С. 67-110.

7. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543971> (дата обращения: 22.12.2024).

Оригинальность 75%