

СПОРТ – ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ

*И.В. Карписонова, Н.С. Гринченкова, студенты гр.17Г20, ЮТИ НИ ТПУ, г.Юрга,
Научный руководитель: Хамлов А.В.*

*Юргинский технологический институт (филиал) Томского политехнического
университета*

652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26

За последние годы в России обострилась проблема с состоянием здоровья населения, увеличилась численность людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и пристрастившихся к курению. Основными причинами, которые отрицательно влияют на состояние здоровья населения, являются уменьшение уровня жизни, изменение условий учебы, труда, отдыха и состояния окружающей среды, качества и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, в том числе понижение уровня физической подготовленности и физического развития фактически всех социально-демографических групп населения. Таким образом, на настоящий день главной ценностью для народа является здоровье подрастающего поколения, здоровье семьи и нации в целом. Термин «Здоровье» нельзя высказать конкретно. В настоящей терминологии насчитывается больше шестидесяти определений этого убеждения, но, ни одно из них не может отражать его в полном объеме. В очень отдаленный период здоровье определяли как не существование болезней. Исходили из такой альтернативы: если человек не болен, значит он здоров. Таким образом «здоровье» - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большинстве случаев наше здоровье зависит от нас самих. Забота о здоровье и его укрепление является естественной потребностью культурного человека, неотъемлемым элементом современной личности. Общая культура человека во многом формирует его образ жизни. Забота о физическом здоровье подрастающего поколения является одной из наиболее актуальных проблем на сегодняшний день. Кроме всего вышесказанного, значение спорта становится не только все сильнее заметным, социальным, но и политическим фактором в современном мире. Спорт – это физическая или интеллектуальная деятельность, стимулируемая соперничеством и соревнованиями. А для чего он нужен, и что в нем хорошего? А в том, что только лишь влечение к чему-то делает человека особенным. Так вот, спорт – это склонность стать лучше всего, совершенствоваться, как в физическом плане, так и в интеллектуальном. Именно спорт позволяет заметить, испытать, как улучшаются результаты, как побиваются рекорды. Пусть для начала свои, а затем и общие. В современном мире происходит мобилизация всех важных качеств человека: физических, интеллектуальных, психических и нравственных. Что в свою очередь влечет за собой моральное удовольствие и психологическое спокойствие, и счастье. Помимо нашей основной жизненной деятельности: работы, учебы, долгих сидений за компьютерами, просмотр телевизора и различного отдыха надо так же отдавать внимание и время для физкультуры и массового спорта. Физкультура зародилась совместно с самим человеком и развивалась с ним же, она занимает значительное место во всеобщей человеческой культуре. Под физической культурой понимают совокупность норм, знаний, ценностей, которые иллюстрируют спортивное и интеллектуальное развитие организма человека в процессе формирования и воспитания личности. Актуальной физическая культура была постоянно, благодаря тому, что человек стремился существовать в любую эпоху и в любое время сильным и красивым. Регулярные занятия физической культурой положительно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором в нашем организме процессов, как физических, так и психических. Положительное воздействие физическая культура оказывает на нервные процессы и содействует наиболее полному раскрытию индивидуальных способностей каждого человека, повышению его как умственной, так и физической работоспособности. Регулярные занятия физической культурой улучшают работу лёгких и сердца, укрепляют

костно-мышечную систему, повышают обмен веществ. При больших нагрузках сердце тренированного человека может сокращаться чаще и выбрасывать за одно сокращение больше крови. За одинаковый промежуток времени в процессе работы тренированный организм получает и усваивает больше кислорода за счёт более глубокого дыхания и лучшей доставки питательных веществ к мышцам. Регулярные занятия физкультурой улучшают комплекцию, фигура становится стройной и красивой, движения приобретают пластичность, четкость и грациозность. У тех людей, кто занимается спортом или физической культурой, повышается уверенность, сила воли, что в свою очередь помогает им добиваться поставленных жизненных целей.

Физическое воспитание детей является неотъемлемой составной частью физической культуры. Недостаточная двигательная интенсивность в процессе роста и развития подростков и детей может вызвать много неблагоприятных последствий, таких как ухудшение здоровья, снижение умственной и физической работоспособности, что в свою очередь создает предпосылки для развития различных форм патологии.

Результатом занятий физкультурой в пожилом возрасте является умение предупредить развитие различных нарушений в организме. Раннее старение это удел людей, невнимательных к своему здоровью, ведущих неправильный образ жизни, нежелающих отказаться от курения, неумеренного потребления алкоголя, невоздержанности в пище. Те, кто стремится жить так, чтобы отодвинуть старость и болезни, занимаются физкультурой, соблюдают правильный режим, благоразумно питаются. Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма. Но у большинства людей есть одна проблема - нехватка времени. А заниматься физкультурой надо непременно, потому что у большинства сидячая работа, спокойный образ жизни. Можно найти десятки упражнений, которые можно делать и в тоже время смотреть на экран. Без ежедневного занятия физкультурой нельзя достичь крепкого здоровья.

Массовый спорт дает шанс миллионам людей улучшать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни. Цель занятий различными видами массового спорта — закрепить свое здоровье, улучшить физическое развитие и подготовленность, а также энергично отдохнуть. Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются лишь регулярностью занятий и тренировок. К элементам массового спорта значительная часть молодежи приобщается еще в школьные годы, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах. Как показала практика, обычно в не физкультурных вузах страны в сфере массового спорта регулярными тренировками во внеурочное время занимаются от 10 до 25% студентов. Ныне действующая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений позволяет практически на каждого здоровому студенту и студентке любого вуза приобщиться к массовому спорту. Это можно сделать не только в свободное время, но и в учебное. Причем вид спорта или систему физических упражнений выбирает сам студент.

Спорт не только позволяет во всякое время находиться в форме, он продлевает нашу жизнь и улучшает самочувствие. В конце концов, спорт - это здоровое будущее. А здоровье - это в свою очередь часть всеми желанного счастья, как смысла жизни для многих из нас. Мы не утверждаем, не убеждаем, что все должны заниматься спортом, и что спорт должен стать главным в жизни каждого. Но он в точности может стать одной из очень значимых компонентов становления нашего общества, одной из главных причин здоровья наших детей и одним из главных средств возвращения подрастающего поколения в реальный мир. Воспитать здоровое поколение – это одна из главных задач современного общества. Когда, как не с самого юного возраста необходимо приучать детей любовь к спорту. Систематические занятия спортом и физкультурой улучшили

физическое развитие и состояние здоровья наших детей. За последние десять лет существенно увеличился средний вес мальчиков и девочек, а также их средний рост. И эти показатели соответствуют стандартам Всемирной организации здравоохранения. Среди учащихся всех регионов страны гораздо снизилась заболеваемость острыми респираторными заболеваниями, вирусными инфекциями, пневмонией, бронхитом и другими. Все это говорит о том, что в нашей стране во имя достойного воспитания молодежи, ее счастья и будущего, не жалеют ни средств, ни усилий, и самое важное — любви и тревоги. Делается все возможное, чтобы спорт и физическая культура стали постоянным спутником нашей молодежи.

Список используемой литературы

1. Гайл В. В. Краткая история физической культуры и спорта: Учебно методическое пособие . – Екатеринбург
2. В.В. Григоревич. Всеобщая история физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2008
3. Барановская, Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междуна. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск: БГУФК, 2005
4. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М.: Мысль, 1990.
5. Крэтти, Б.Д. Мотивация / Б.Д. Крэтти. – М.: Физкультура и спорт, 1976
6. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003.
7. Жолдак В.И. Социология физической культуры и спорта. Кн. I. Моск-ва.,1992.
8. Космолинский Ф. П. Физическая культура и работоспособность - М.: 1983.
9. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 1996.
10. Ю.А Орешкин «К здоровью через физкультуру», Москва «Медицина» 1990 г.