

УДК 614.1

Ананьева И.В.,

преподаватель кафедры физвоспитания

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и

информатики

Россия, г. Самара

Нинагляднов Н.Е.,

студент

1 курс, факультет «Цифровая экономика и массовые коммуникации»

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и

информатики

Россия, г. Самара

АКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПО ВНЕДРЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Аннотация: В данной статье мы рассмотрим основные задачи по внедрению физической культуры и здорового образа жизни в жизнь детей и молодежи. А так же разберемся кому нужно заниматься спортом, и что будет происходить, если физические нагрузки исчезнут из жизни человека.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, молодежь, студенты, дети, физкультура, упражнения, тренировки, спортивные нагрузки.

Annotation: In this article we will consider the main tasks for the introduction of physical culture and a healthy lifestyle in the lives of children and youth. And we will also figure out who needs to do sports, and what will happen if physical activity disappears from a person's life.

***Keywords:** sport, physical culture, healthy lifestyle, youth, students, children, physical education, exercises, training, sports loads.*

В современных реалиях люди начинают все меньше уделять внимания спорту и физической культуре в целом. И постепенно это приводит к тому, что коллективный иммунитет снижается, здоровье детей и подростков становится все хуже и хуже. По этой причине есть основания опасаться за будущие поколения.

Сейчас в детских поликлиниках ежедневно выстраиваются огромные очереди из юных пациентов с самыми различными недугами. И с каждым годом посетителей этих учреждений становится все больше. Основными заболеваниями и расстройствами являются неврозы, беспокойства, панические атаки, детский алкоголизм, никотиновая зависимость, наркотическая зависимость, искривление позвоночника, плоскостопие сосудистые заболевания и многое другое.

В связи с этим внедрение физической культуры в жизнь подрастающего поколения является вынужденной мерой. По этой причине актуальность данного вопроса только возрастает, и интерес к привлечению детей, подростков и молодежи в спорт увеличивается.

Физическая культура является основой основ здорового образа жизни человека. А ведь только благодаря ему у людей может быть хороший иммунитет и нормальное здоровье.

Так что же такое ЗОЖ? Пока что на этот вопрос нет однозначного ответа. Мнения многих ученых и философов расходятся в некоторых местах. На мой взгляд, следующее определение как нельзя лучше отражает смысл данной аббревиатуры.

ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание и соблюдение режима

дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Здоровый образ жизни является одним из важнейших условий для нормального функционирования человека в совершенно различных сферах жизнедеятельности. Начиная от самой обычной бытовой и заканчивая общественной. Еще одной «заслугой» ЗОЖа является увеличение продолжительности жизни человека. Сегодня это как никогда актуально. Весь мир переживает пандемию коронавируса, которая уносит миллионы жизней, жизней зачастую очень молодых людей, причем в основном тех, чей организм слаб либо ослаблен алкоголем и табаком. Ввиду этого людям необходимо поддерживать себя, свой организм в хорошей форме. Именно в свете этого задачи по внедрению физкультуры в жизни людей приобретают первостепенную значимость.

На данный момент в России согласно Постановлению Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014г. №302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" в стране началась активная политика по внедрению спорта в жизнь народа. Повсеместно строятся спортивные комплексы и спортивные площадки, открываются все новые и новые отделения школ олимпийского резерва. Одним словом создаются все условия для занятий физкультурой.

Но почему же так мало людей занимается спортом? Я попытаюсь ответить на этот злободневный вопрос, для разрешения которого по моему мнению нужно поставить несколько задач.

Первой из них является создание целостного представления о физической культуре.

Занятия ею способствуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию, повышению работоспособности, развитию и совершенствованию основных двигательных качеств, обучению новым видам

движений, формированию гигиенических навыков, а так же воспитанию нравственных качеств.

Физическое воспитание тесно связано с другими составными частями формирования человека: умственными, нравственными, трудовыми, эстетическими и в единстве с ними решает задачу формирования всесторонне гармонически развитой личности.

Задачи занятий физкультурой и спортом решаются в процессе и результате трех форм деятельности: обучения, развития и воспитания.

Обучение направлено на овладение техникой физических упражнений, спортивной тактикой и теоретическими знаниям, навыками санитарии и гигиены.

Под развитием на занятиях физической культурой и спортом следует понимать укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей и форм тела, а под воспитанием – формирование определенных волевых и эмоциональных сфер, черт характера, эстетических вкусов и этических представлений.

Второй задачей, которую необходимо поставить перед собой, является приобретение теоретических и методических знаний по физкультуре.

Теоретические знания о спорте являются основой всего. Без сухой и, порой скучной, теории невозможно продуктивно и безопасно заниматься спортом, ходить на уроки физкультуры в школе, да и в принципе делать зарядку. По этому это является одной из важнейших задач.

К третьей задаче я бы отнес мотивацию.

Мотивация — это один из главных факторов способствующих привлечению человека в спорт и занятия физкультурой. Данный стимул к действию дает человеку как-бы «толчок», побуждающий начать заниматься, спустя время, после которого человек уже «втягивается» в процесс и не может остановиться.

Проанализировав всю полученную информацию можно прийти к выводу, что эти задачи являются самыми актуальными по внедрению физической культуры в жизнь молодежи. Итогом всего вышесказанного является то, что физические нагрузки в том или ином виде необходимы любому человеку. Каждый должен понимать, что без движения мышцы ослабевают, дряхлеют и перестают поддерживать организм человека в нормальном состоянии. Одним словом спорт нужен всем.

Ведь спорт это движение, а движение это жизнь.

Использованные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева. — М.: Academia, 2017. — 136 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. — М.: КноРус, 2017. — 128 с.
3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учебник / С.Н. Попов. — М.: Academia, 2019. — 96 с.
4. Педагогика физической культуры и спорта. Г.Г. Мельчакова, А.В. Мельчаков, [Электронный ресурс]. URL: <https://studfile.net/preview> (дата обращения: 03.05.2023).
5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: КноРус, 2018. — 256 с.
6. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. — М.: КноРус, 2017. — 160 с.