ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Соболева Ирина Викторовна,
учитель физической культуры МБОУ «КСОШ №6»

Ключевые слова: динамический стереотип, привычки, алкоголь, наркотическая зависимость, эффективность физического процесса, физическая культура и здоровье.

Аннотация: в статье определена роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, предложен вариант занятий шейпингом включённым в занятия физической культуры в образовательной организации, представлен оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры.

Физическая культура – часть образа жизни человека – система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоническое развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека в системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения. Физическая культура и спорт способствуют развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний. Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные

биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека. Физическая закалка в некоторой степени определяет дальнейшую жизненную деятельность человека. Осознание здоровья и полноценности дает уверенность в своих силах, наполняет бодростью, оптимизмом и жизнерадостностью. Наконец, это важнейшее условие высокой работоспособности. Физическая слабость человека угнетающе действуют на психику и вызывает чувство неполноценности, развивая такие качества, как пессимизм, робость, неверие в свои силы, замкнутость, индивидуализм. Многолетняя практика показала, что физическая культура способствует также умственному развитию, воспитывает ценные моральные качества – уверенность, решительность, волю, смелость и мужество, способность преодолевать препятствия, чувство коллективизма, дружбы.

В связи с этим становится понятным, почему физические упражнения являются действенным фактором не только для предупреждения, но и снятия наркотической зависимости. Молодым людям, которые уже познакомились с наркотиками или имеют другие вредные привычки, можно посоветовать как можно быстрее прибегнуть к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

Вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. В ходе употребления табака и алкоголя происходят глубокие изменения личности, всех ее основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания. Напротив же, занятия физической культурой и спортом оказывают положительный эффект на человека, укрепляют его здоровье. Для борьбы с вредными привычками необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для

сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Целью физического образования выступает формирование физической культуры личности, определяемой как единство ценностных ориентаций , потребностно - мотивационной сферы, базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях оздоровительной и спортивной тренировки, в жизнедеятельности в целом. В процессе физического образования осуществляется воздействие не только на двигательные способности человека, но и на его чувства и сознание, психику и интеллект, что обеспечивает формирование социально-психологических проявлений. Основная целевая установка физического образования обеспечивается единством и преемственностью содержания, определяется конкретными критериями эффективности физического процесса. Естественно, что цель физического образования выражается также в достижении определенного уровня физической активности. Данная индивидуальная практическая деятельность содержит в себе реализацию двигательных возможностей и качеств, а также совокупность умений и навыков, обладаемых личностью. Таким образом, практическую сущность физической культуры целесообразно рассматривать в контексте физической активности, которая характеризуется конкретными качественными и количественными показателями.

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Физкультура и спорт активно способствуют ведению здорового образа жизни и препятствуют возникновению вредных привычек. Ежедневная

гимнастика - обязательный минимум физической тренировки (Большая советская энциклопедия, М., 1971).

В результате недостаточной двигательной активности, которая, нередко, тесно связана с вредными привычками, в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда. Это приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно - сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности.

В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350 – 500 ккал в сутки (или 2000 – 3000 ккал в неделю).

Различают общий и специальный эффект физических упражнений, а также их опосредованное влияние на факторы риска. Наиболее общий эффект тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям.

Специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. Один из важнейших эффектов физической

тренировки – урежение частоты сердечных сокращений в покое (брадикардия) как проявление экономизации сердечной деятельности и более низкой потребности миокарда в кислороде. Увеличение продолжительности фазы диастолы (расслабления) обеспечивает больший кровоток и лучшее снабжение сердечной мышцы кислородом.

Следует особо сказать о влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм, подверженный неблагоприятным последствиям вредных привычек. Как известно, среди этих последствий ярко выражен фактор быстрого старения и разрушения организма. Физическая культура является основным средством, задерживающим ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности, неизбежных в ускоренном процессе инволюции. Все подобного рода изменения отражаются как на деятельности сердца, так и на состоянии периферических сосудов. В частности, в пораженном организме существенно снижается способность сердца к максимальным напряжениям, что проявляется в уменьшении максимальной частоты сердечных сокращений. Под влиянием вредоносных факторов происходят изменения в сосудистой системе: снижается эластичность крупных артерий, повышается общее периферическое сосудистое сопротивление (З. А. Васильева, С. М. Любинская, «Резервы здоровья», М., 1984).

Введение шейпинга в физкультурное образование. *«У женщины – как опыт учит нас – здоровье с красотою не разлучены». Лопе де Вега*.

Современное образование столкнулось с новой для учебных заведений задачей: уже не только обучение подрастающего поколения, но и формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни, а также сохранение его устойчивого здоровья. Ведь школа является единственным социальным учреждением, призванным определять наиболее благоприятные пути развития каждого ребенка на протяжении одиннадцати лет. Именно в школе ребенок проводит максимальное количество времени. Особую роль в

сохранении и укреплении здоровья школьников играет такой учебный предмет как «физическая культура».

В современной школе, пожалуй, самой большой проблемой является слабая мотивация обучающихся, а говоря простым языком – к среднему школьному возрасту дети теряют интерес к обучению. Не являются исключением уроки физкультуры и в старших классах. Поэтому, в наше время задача учителя не просто «следовать программе», а постараться превратить «рутинные» упражнения в занимательные и интересные. Причем сделать это так, чтобы задействовать максимальное количество обучающихся, независимо от физической подготовки. А так как выявлена проблема – нежелание ходить на уроки физической культуры, слабая мотивация заниматься спортом, жалобы на плохое самочувствие, необходимо было ее решать. Так в школе с 2011 года был введен в программу по физической культуре для девушек 10-11 классов третий урок «шейпинга».

Первостепенная цель занятий: укрепление и длительное сохранение здоровья, т.е. формирование привычки к ведению здорового образа жизни.

Для реализации цели необходимо решение следующих задач:

* развивать двигательные умения и навыки;
* способствовать оптимизации развития опорно – двигательного аппарата;
* развивать адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в активной двигательной деятельности;
* развивать мышечную силу, выносливость, гибкость, скоростно-силовые и координационные способности;
* содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой;
* воспитывать настойчивость, целеустремленность, выдержку для успешного достижения результата;
* привить девушкам потребность в физической культуре и спорте, способствующую укреплению здоровья и формированию красивой, привлекательной фигуры.

Планируемый результат:

* повышение умственной и физической активности
* активизация обменных процессов в организме
* оздоровление сердечно-сосудистой системы
* устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды
* умение «владеть» своим телом
* потребность в физической культуре и спорте
* ощущение радостного качества жизни: здоровья, энергии, молодости и радости!

Почему шейпинг? Статистика свидетельствует, что девушки озабочены в первую очередь своей фигурой. Так, например, в крупных городах девочки ограничивают себя в еде и сидят на диетах. При этом, большинство из них, с точки зрения врачей, на самом деле не страдают избыточным весом. Поэтому, когда девочки узнают, что есть такая «физкультура», которая предназначена специально для «красивой фигуры», то они с большим интересом приходят на занятия шейпингом.

Слово «шейпинг» происходит от английского слова «shape», форма. То есть, шейпинг – способ придать своему телу нужную форму с помощью физических нагрузок, или методика целенаправленного изменения фигуры и оздоровления женского организма. Шейпинг подходит для любого возраста и любого уровня подготовки. Уроки проходят в тренажерном зале в аэробном и силовом режиме разной интенсивности под музыку с использованием различных тренажеров (гантели, резиновые амортизаторы, набивные мячи, гимнастические палки, платформы равновесия, фитболы и др.). В комплексе это дает ощутимый результат в построении своего тела, осанки, фигуры и занятия становятся более разнообразными и интересными. Методика проведения занятий учитывает принципы последовательности, регулярности и равномерности повышения нагрузок. Шейпинг отличается от других видов спорта тем, что основное сжигание калорий происходит не во время занятия (30%), а в восстановительный период, после ее окончания (70%). Шейпинг

более мобилен, можно подойти к проблеме коррекции фигуры индивидуально.

В процессе занятий учу девушек прислушиваться к своим ощущениям, анализировать свое самочувствие, регулировать нагрузку. Так, например, боль в мышцах при выполнении упражнений безопасна для организма, но может вызвать чувство страха у начинающего заниматься и испортить все удовольствие от упражнений. Не следует прекращать занятий совсем, но необходимо снизить нагрузку и получше разминаться. В шейпинге нагружаются все мышцы, в том числе, формируются важные для девушек участки тела: грудь, талия, бедра, ягодицы. Прорабатывая последовательно все группы мышц можно получить прекрасный тренировочный эффект. Польза физических упражнений очевидна. Я учу девушек не воспринимать их как суровую необходимость, а использовать как прекрасную возможность сделать свой организм более выносливым и совершенным, тело более сильным и гибким. В итоге они будут испытывать радость от маленьких побед над собой, смогут контролировать свое настроение и самочувствие, поверят в себя и в свои силы. В заключительной части я не только даю упражнения на растяжку и расслабление организма, но и использую дыхательные упражнения, подбираю интересную музыку, чтобы поднять эмоциональный настрой.

Проведя мониторинг в старших классах, нужно отметить положительные моменты:

* 100% посещение уроков
* техника выполнения упражнений стала лучше
* с каждым занятием девушки становятся более сильными, выносливыми, пластичными
* меньше жалуются на плохое самочувствие
* улучшился внешний вид, стали более подтянутыми
* активно стали участвовать в спортивных мероприятиях (кросс Иванова, лыжные гонки Шитова, олимпиада по физической культуре, летний и зимний

фестиваль ГТО, эстафета посвященная Дню Победы), конкурсах (Всероссийская акция «Спорт-альтернатива пагубным привычкам», «Уникальность нашего клуба», «Физкульт – Ура!» «Сделай свою жизнь ярче»), мастер – классах различного уровня, где становятся победителями и призерами.

Таким образом, шейпинг решает задачи оздоровления, сохранения здоровья.

Вся жизнедеятельность человека в широком диапазоне физиологического и социального бытия, в конечном счете, определяется уровнем его здоровья. Здоровый организм способен переносить огромные физические и психические нагрузки, не выходя за рамки физиологически допустимых отклонений. Высокая приспособляемость организма к различным внешним воздействиям – основной признак здоровья человека.

Однако большинством, особенно молодых, людей здоровье воспринимается как некая постоянная данность – нет чувства ответственности за него даже перед собой, отсутствует чувство «творца собственного здоровья». А наличие этого чувства у молодых необходимо, так как, по мнению физиолога А.И. Киколова, глубоко изучившего образ жизни студентов, эту категорию населения следует выделять в группу с повышенными факторами риска. К таким факторам им были отнесены: постоянное нервное напряжение и умственное переутомление, хроническое нарушение режима труда и отдыха, сна и питания, недостаточная двигательная активность, курение и т.д. Суммарное воздействие этих факторов вызывает «предболезни», а нередко и болезни.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье школьников.

Список литературы

1. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. - М.: БЕК, 2002. – С. 54

2. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. 2002. 2. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни. - М.: Сфера, 2003. – С. 41

3. Белорусова В.В. Физическое образование. – М.: Логос, 2003. – С. 128

4. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Спб.: Нева, 2003. – С. 226

5. Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру. М. 1989. – С.357 7. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье, - М.:ФиС, 1987, – 192с.