Отношение учащихся к физической культуре и спорту
и здоровому образу жизни.

Колодезников С.М.- учитель физической культуры
ЧРССШИОР им. Д.П. Коркина

В последнее время на всех уровнях государственного управления растет необходимость решения проблем обеспечения массовости и доступности физической культуры и спорта, а также организации и пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни и развития спорта высших достижений. Не подлежит сомнению, что для улучшения здоровья, благосостояния и качества жизни граждан необходимо акцентировать внимание государственных и общественных структур на дальнейшее развитие физической культуры и массового спорта. Тем не менее, если сравнить показатель регулярно занимающихся физической культурой в Республике Саха (Якутия) со статистическими данными ведущих зарубежных стран, в которых физическими упражнениями постоянно занимаются до 40-50 % населения, то наша республика значительно отстает. В настоящее время в республике занимаются физической культурой и спортом только 17,3 % населения (164 385 человек). Показатели здоровья и физической подготовки детей, подростков, призывников и другой молодежи, распространение алкоголизма и наркомании говорят о необходимости развития физической культуры и массового спорта. Учащиеся уже понимают, что без активного и созидательного отношения человека к своему здоровью и здоровью других людей, без формирования у каждого привычки и стремления к здоровому образу жизни надеяться на успех в охране и укреплении индивидуального и общественного здоровья нельзя. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, создание активной жизненной позиции в сохранении собственного и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определенный уровень здоровья. Индивидуальное здоровье на 50 % зависит от образа жизни.

Главные составляющие здорового образа жизни:

- оптимальный уровень двигательной активности, обеспечивающий суточную потребность организма в движении;
- закаливание, способствующее увеличению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям;
- рациональное питание: полноценное, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы);
- соблюдение режима труда и отдыха;
- личная гигиена;
- экологически грамотное поведение
-психическая и эмоциональная устойчивость;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- безопасное поведение дома, на улице и в школе, позволяющее избежать травм и других повреждений.

Учащимся была предложена анкета, которая определяет оценку уровня индивидуального здоровья и отношения к проблемам здоровья, физической культуре и спорту. В исследовании принимало участие 50 человек

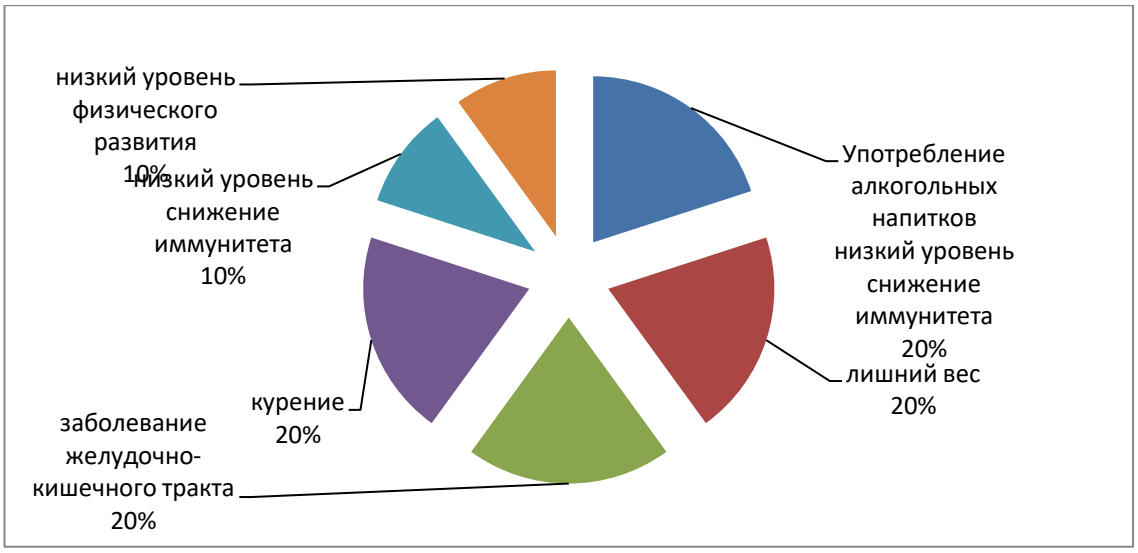
В результате анкетирования получили такие результаты:

На следующий вопрос опрошенные учащиеся считают, что на здоровье человека условия жизни влияют сильно, а 24 % опрошенных учащихся считают, что на здоровье человека условия жизни влияют частично.

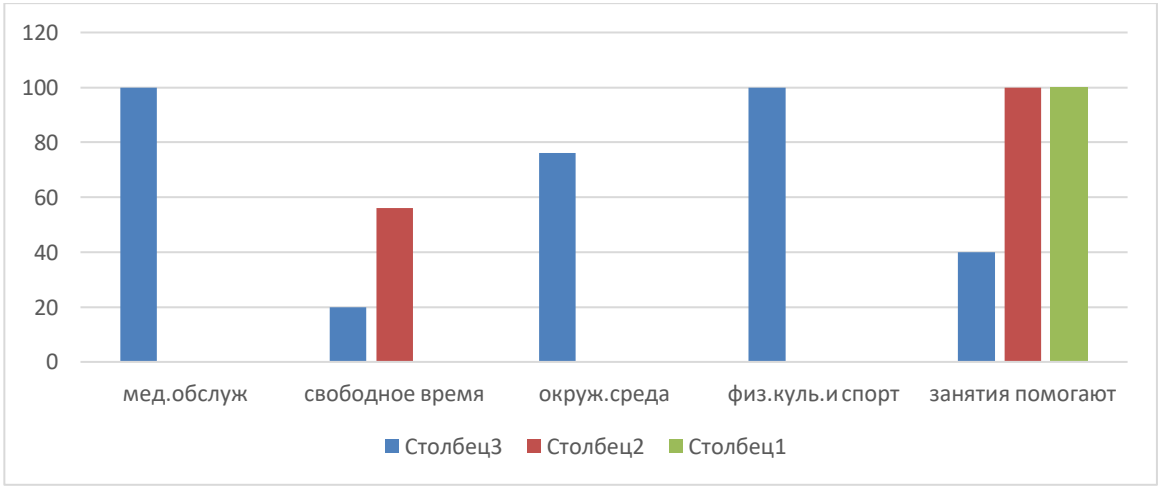
20% опрошенных считают, что на здоровье человека физическая культура влияет частично, а 80% опрошенных считают, что на здоровье человека физическая культура влияет сильно.

8% опрошенных учащихся считают, что на здоровье человека спорт влияет частично, а 92% опрошенных считают, что на здоровье человека спорт сильно влияет.

Опрошенные учащиеся среди основных проблем физического здоровья детей и молодёжи выделили такие: Употребление алкогольных напитков, лишний вес, заболевание желудочно-кишечного тракта, курение, низкий уровень снижение иммунитета, низкий уровень физического развития.



Проблемы физического здоровья детей и молодежи



Почти у всех 100% опрошенных учащихся считают, что на здоровье человека медицинское обслуживание влияет сильно.

20% опрошенных считают, что на здоровье человека свободное время влияет сильно, а 56 % опрошенных считают, что на здоровье человека свободное время сильно влияет.

76% опрошенных считают, что на здоровье человека условия окружающей среды сильно влияет.

На вопрос: «Каково ваше отношение к занятиям физической культурой и спортом» характеризуется тем, что 100% учащихся считают необходимым заниматься физической культурой и спортом.

На вопрос «Если бы у Вас было больше свободного времени, стали бы Вы чаще посещать различные спортивные мероприятия и принимать в них участие» показало, что практически все учащиеся посетили бы спортивные мероприятия.

На вопрос «занимаюсь физической культурой и спортом, потому, что эти занятия помогают…» учащиеся ответили, что занимаются физической культурой и спортом для того, чтобы: 40% - улучшить свое физическое развитие,100% - овладеть спортивными умениями и навыками; 100% - укрепить свои волевые качества.

Эти факты свидетельствуют о необходимости более дифференцированного подхода к методикам физического воспитания для лиц разного пола.

Понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими,

природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Сегодня у современных школьников преобладает безответственное отношение к своему здоровью и окружающих людей, не развита потребность в его сохранении и укреплении, не определен стиль поведения, обеспечивающий здоровье. Для решения проблемы формирования здоровья необходимо исследование реального отношения учащихся к здоровому образу жизни.