Охрана и укрепление здоровья

Современный человек уже не ограничивается тем, что дала ему природа, а по средства разнообразных средств и методов в значительной степени совершенствует свой организм. По средствам физического воспитания можно укрепить здоровье и продлить жизнь, увеличить физические возможности, силу, выносливость, быстроту и другие качества, необходимые в труде и обороне Родины.

 Физическое воспитание ребенка начинается в детских дошкольных учреждениях, продолжается в школе и специальных учебных заведениях. И нам - учителям физической культуры – очень важно чтобы ребята на всех ступенях обучения в школе овладевали знанием факторов, укрепляющих здоровье, овладевали привычкой постоянно осуществлять меры, направленные на его укрепление, включая и самостоятельные ежедневные физические упражнения, чтобы им было свойственно активное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

 Здоровье – это совокупность духовных и физических качеств человека, которые являются основой его долголетия и необходимым условием(предпосылкой) успешной трудовой деятельности и осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи , рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры. Ценность здоровья очевидно но всегда ли человек бережно к нему относиться, укрепляет ли его? К сожалению, нет. Создаваемые государством благоприятные условия для жизни людей сами по себе еще не могут обеспечить высокого уровня их здоровья. Важно ,то как сами люди относятся к своему здоровью, владеют ли они необходимыми гигиеническими навыками, занимаются ли физическими упражнениями. По этому одним из очень важных разделов охраны и укрепления здоровья являться личная гигиена.

 Обучение в школе предъявляет к организму весьма высокие требования и связано с воздействием на него ряда неблагоприятных факторов. Во-первых, это большая статическая нагрузка, требующая специальной организации двигательного режима, для удовлетворения естественной потребности организма в движении. Во- вторых, это необходимость усвоения значительного количества разнообразной информации и напряжение зрительного аппарата вследствие длительной работы с мелкими объектами при чтении, письме, работе за компьютерами. Каждый по отдельности и все вмести эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья- нарушение осанки, зрения, повышенного артериального давления, а так же накопления избыточной массы тела, что предрасполагает к заболеваниям сердечно сосудистой системы, нарушению обмена веществ, снижает защитные силы организма.

 В период обучения в школе происходит интенсивное развитие , формирование и созревание организма, он способен чутко реагировать как на неблагоприятные , ухудшающие здоровье факторы, так и на благоприятные оздоравливающе и это время нельзя упускать для закрепления того уровня здоровья , которые мы в своей школе стараемся обеспечить каждому ученику. Полученный по окончанию школы аттестат зрелости должен быть и аттестатом здоровья.

 Одним из наиболее важных факторов способствующих сохранению, укреплению здоровья, является достаточная физическая нагрузка. Всегда и всюду попытки неповиновения законам природы губительны для человека. Справедливо это и в отношении мышечной деятельности. Самой природой в человеке заложено потребность двигаться, совершать мышечную работу, и подавление этой потребности неизбежно ведет к тяжелым последствиям для здоровья. В движении залог правильного развития детского организма. Большую ошибку допускают родители, которые это недооценивают. После занятий в школе обязательно нужно дать возможность детям погулять, поиграть со сверстниками во дворе, покататься на лыжах, коньках , лыжах и велосипеде. Во время уроков дети н могут сидеть не подвижно: самые младшие должны делать 10-15 минутные перерывы после 30 минут занятий, а те , кто по старше, - после 45 минут. Во время перерыва нужно встать потянуться сделать несколько гимнастических упражнений. Если умственное напряжение не чередовать с активным отдыхом и физическими упражнениями, дети быстро переутомляются, становятся раздражительными, легко возбудимыми.

 Важным фактором укрепления здоровья является утренняя гимнастика- зарядка. Она способствует быстрому переходу организма от состояния сна к бодрствованию, так как тонизирует центральную нервную систему, активизирует работу всех внутренних органов, и в первую очередь сердечно сосудистой системы. Зарядка имеет так же воспитательное и воспитательное значение, так как регулярное выполнение ее требует определенного волевого усилия. Благодаря зарядки человек привыкает точно рассчитывать время. Важное средство повышения защитных сил организма- закаливание. Оно основано на систематически повторяющихся воздействиях определенных факторов, и в первую очередь холода. При регулярном, изо дня в день, повторении воздействия холодом организм привыкает к нему и дает все меньшую реакцию. Возникает состояние закалённости , при котором повышается устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, так как низкая устойчивость к охлаждению играет при многих из них роль предрасполагающего фактора. Надо подчеркнуть, что состояние закалённости имеет две практические важные особенности : во-первых, оно строго специфично, то есть устойчивость организма развивается только к действию того фактора, который систематически повторяется ,во- вторых обратимо – невозможно закалиться «про запас»: если закаливающие процедуры прекратить, устойчивость к холоду вновь снизиться

 Сохранению и укреплению здоровья служит и свежий воздух. Он содержит необходимое для нормальной жизнедеятельности человека количество кислорода и способствует бодрому, активному настроению.

 На ряду с высокой двигательной активностью, закаливание свежим воздухом ,утреней зарядкой сохранению и укреплению здоровья служит пребывание на лоне природы. При этом отдыхает центральная нервная система , снимается нервное напряжение. Человеку очень полезно переключение от активной работы, шумного общения на некоторое время попасть в тишину, послушать шум деревьев, голоса птиц.

 Итак ,как мы видим , физическое воспитание – это система мероприятий служащих цели укрепления здоровья, овладения жизненно важными двигательными навыками и умениями, достижению высокой работоспособности . По мимо развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости), оно способствует развитию таких ценных психических черт , как настойчивость, воля, целеустремленность, решительность, самообладание.

 Регулярное изо дня в день выполнение определённого количества разнообразных упражнений, выработка стремления и способности делать их правильно и в заранее намеченном объеме, не давая себе никакого послабления, содействуют выработке способности к самооценки и самоконтролю, привычки, а затем и потребности твердо соблюдать определенные правила поведения, а значит, возрастает дисциплинированность человека. Физическое воспитание является важным разделом всего процесса воспитания подрастающего поколения. Основные цели физического воспитания.

- Развитие данных человеку от природы физических качеств – силы быстроты выносливости;

- Овладение двигательной культуры- выработка у школьников способности к сложным двигательным координациям, к эффективному самоконтролю и управлению движениями, овладениями навыками и умениями, необходимыми в труде, обороне Родины;

- Исправление нарушения осанки, слабого или непропорционального развития отдельных частей тела;

- Воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений.

 Таким образом, по мимо укрепления здоровья , физическое воспитание формирует характер и позволяет улучшать внешний вид человека. Физическое воспитание видеться в школах по специально разработанным и утвержденным Министерством образования программам которые постоянно совершенствуются. В новой программе усиленно оздоровительная и воспитательная направленность занятий. В ней ставятся следующие задачи:

1 Выработка у школьников таких жизненно важных двигательных навыков и умений, как плаванье, бег, ходьба и прыжки, хождение на лыжах, преодоление разного рода препятствий, умение красиво двигаться, сохранять правильную осанку и т.д.

2 Достижение определенного уровня двигательной подготовленности.

3 приобретение знаний в области физической культуры и укрепления здоровья.

4 Воспитание потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и умения делать их.

 Физическое воспитание учащихся непосредственно находиться в рука учителя физической культуры и жизнь, потребности нашего общества ставят все более высокие требования к качеству его работы, к его профессиональному уровню. Современный учитель физической культуры должен не только на высоком профессиональном уровне проводить занятия, но в тоже время уметь и формировать у школьников интерес к таким занятиям, четко учитывая при этом индивидуальные физиологические и психологические особенности каждого. Для решения сложных задач физического воспитания большое значение имеет материально – техническая база школы, наличие необходимого оборудования.

 Одной из целей физического воспитания, как мы говорим, является двигательная культура. Человека получившего хорошие физическое воспитание легко узнать по решительности и уверенности движений. Его походка и манеры уверены и быстры, он умеет найтись при различных случайностях и выйти из затруднительного положения. Он знает свои силы, умеет их прилагать, и ими пользоваться. Он не поддаётся усталости, потому что он хозяин своих органов. Двигательные возможности современного человека являются результатом длительного исторического развития, накопления и передачи двигательного опыта от поколения к поколению, что овеществлялось в предметах труда и быта, а также в спортивных снарядах. В результате человек способен совершать множество движений, на которые неспособны никакие даже самые ловки и быстрые животные.

 Но культура движений определяется не только богатством и разнообразием движений, на которые способен человек. Важен и другой момент – степень сознательного контроля за совершаемыми движениями. Культура движений проявляться и в качестве выполнения самого движения. Движения должны быть экономными: их амплитуда и вкладываемое усилие должны точно соответствовать решаемой двигательной задаче.

 Овладение культурой движений предполагает не только способность соизмерять величину прикладываемого усилия с необходимой его величиной, но и в случае необходимости наиболее полное использование своих двигательных резервов.

 На ряду с разнообразием и сложностью а так же экономичностью движений признаком двигательной культуры является и комплексность , гармоничность движений. Однако двигательная культура человека определяется не только совершенство движений самих по себе. Важно и то, какой цели они подчинены. А подлинной культуре человека можно говорить в том случае, если занятия физическими упражнениями не являются для него самоцелью, а направлены на полезное для общества дела. Достигаемо в результате занятий физическое совершенство должно служить не целям личного превосходства над другими людьми, а достойным подражания примером, образцом того чего можно добиться путем целенаправленных тренировок, сознательных физических усилий, служить пропаганде идей физического совершенствования, укрепления здоровья.

 Специалист в области физического воспитания, а так же возрастной физиологии и школьной гигиены трудиться над дальнейшим совершенствованием системы физического воспитания, работают в творческом союзе с работниками народного образования, а так же с родителями и общественностью. Планомерное и целенаправленное осуществление физического воспитание школьников дает возможность формировать здоровое гармонично развитое новое поколение.