



УДК 796.02

**PHYSICAL CULTURE TO ELIMINATE HARMFUL HABITS OF THE
POPULATION****ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ИСКОРЕНЕНИЯ ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК НАСЕЛЕНИЯ****Kosyreva I.I. / Косырева И.И.***an item is a teacher/ ст. преподаватель***Rojco GT / Рожко Г.Т.***an item is a teacher/ ст. преподаватель**Taraz State University named after M. Kh. Dulaty**Таразский государственный университет им. М. Х. Дулати, Тараз. Төле би 60 080000*

Аннотация: Влияние физической культуры при решении проблем со слабым здоровьем, для развития выносливости, процесса омоложения. Польза физической культуры в регулярных занятиях.

Ключевые слова: Физическая культура, вредные привычки, нормативы, причины слабой физической подготовки.

1.1 Историческое формирование предмета

Физическая культура – один из самых важных предметов для нормального развития не только в детском возрасте, но и в более старшем. Занятия спортом и физическая подготовка испокон веков считались главнейшим компонентом в обучении.

Если мы обратимся к истории предмета физической культуры в нашей стране, то поймем, что процесс развития массового спорта и физической культуры, становления берет начало во времена, когда Казахстан вошёл в состав Российской федерации. По данным исследований, долгие годы на территории Казахстана был очень низкий уровень жизни, и к 1900 году он составил всего (!) 24 года. К концу XX века, был сделан большой скачок вверх. Несмотря на то, что в общем рейтинге, составленном ПРООН, в общей таблице Казахстан занимает 142 место, (наряду с Мадагаскаром и Бутаном, что само по себе не является предметом гордости для нашей страны) продолжительность жизни у мужчин приблизительно равна 60 годам. У женщин немногим более.

И, тем не менее, уровень физической подготовки был гораздо, гораздо выше, чем сейчас. Если даже не принимать во внимание гиперболическое преувеличение в сказаниях о батырах, то все равно мы можем видеть, что кочевники физически в разы сильнее нас. Взять хотя бы легенды о том, что у Абылай хана было 70 детей. Разве это не показатель внушительного здоровья наших предков?

1.2 Влияние физической культуры на организм

Так почему же занятия физической культурой так важны? Физкультура – лучшее средство в борьбе со старением и многими заболеваниями. Человек с хорошей физической подготовкой значительно лучше переносит перепады атмосферного давления, температуры, нагрузки и инфекции.

А еще, физическая культура, что удивительно, тесно связана с нашим



иммунитетом. Она помогает выработать макрофаги – белые кровяные клетки, которые и являются нашими основными помощниками в борьбе с заболеваниями.

Конечно, каждый человек индивидуален, но вполне возможно выбрать комплекс упражнений, который подойдет именно под параметры человека. С помощью различных методик можно развить выносливость, увеличить объем легких и укрепить сердечную мышцу. Что очень важно, физкультура лучшее средство для похудения.

Многие ошибочно полагают, что для занятий подобного рода требуются абонементы в спортзалы и новомодные тренажеры. Нет! Это действительно абсолютно бесплатный и общедоступный способ оздоровления.

Особое внимание всегда уделялось развитию детей. Ведь, как известно: детский организм – неокрепшая глина. То же касается студентов. Во все времена было разработано много методик, позволяющих сохранить молодость тела и укрепить организм. Одной из самых ярких, на мой взгляд, стала система «Детка» Порфирия Корнеевича Иванова. Пусть и не во всех моментах, но эта система работает. О ее положениях я расскажу ниже.

2. Причины слабой физической подготовки нынешней молодежи

2.1. Нормативы

Как известно, основным показателем и измерителем физической подготовки является сдача нормативов. Основным типом нормативов являются Президентские тесты, которые вводятся с 5 класса школьного обучения. Так – же, тесты проводятся в 9, 11 классе и в возрасте от 18 до 23 лет.

Именно сдача нормативов и привлекают наше внимание. По результатам экзаменов за 1 семестр обучения, немало студентов получило очень посредственные баллы, некоторое количество даже не выдало минимального результата. Именно это событие послужило поводом для описания мной возможных причин слабой физической подготовки нынешней молодежи.

2.2 Возможные причины слабой физической подготовки

Можно выделить несколько основных причин и подгрупп причин. Ниже следует их описание.

- *Экологические причины*

Загрязнение воздуха, токсины, продукты с содержанием ГМО. Многие эти причины ведут к ослабеванию организма.

- *Урбанизация*

Как ни странно, но урбанизацию я считаю одним из факторов. Почему? Опять обратимся к образу жизни предков. Ранее была не только чистая экология, но и совсем иной образ жизни. Охота, выпас скота – все это укрепляло организм. С переездом в города многие люди отказываются от частных домов, предпочитая квартиры, где совсем не важен физический труд.

- *Транспорт*

С появлением транспорта пешие прогулки стали не так нужны. Машины экономят время, это быстро и комфортно. Даже если образ жизни и тип работы – кабинетный, стоит ходить пешком. Прогулка перед сном станет небольшим, но действенным вкладом в здоровье организма.



- *Автоматизация*

Машины заменили нам все. Ручное производство стало большой редкостью. В основном, производство целиком и полностью прерогатива станков и конвейеров. Вся бытовая техника, по сути, создана, чтоб облегчить нам жизнь. Это хорошо, но она же делает нас ленивыми и неподвижными.

- *Гаджеты*

Вред смартфонов – тема, о которой сказано очень много. Я не считаю, что сам по себе смартфон – плохая вещь. Это очень полезное и удобное изобретение, которое нашло неправильное применение в наше время. То – же касается видеоигр, компьютера, даже Интернета. Попустительское отношение к себе многих игроманов приводит к ожирению. Дальнейшая цепочка понятна: проблемы с сердцем, проблемы пищеварения и т.д.

- *Сидячий образ жизни*

Медики даже привели список из 7 основных болезней офисного работника:

1. Ожирение – самая банальная проблема.
2. Остеохондроз.
3. Радикулит – вообще все проблемы с позвоночником буквально неотделимы от сидячего образа жизни. Нужно чаще сменять положение спины, не сутулиться и ходить в перерывах между работой.
4. Запор
5. Геморрой
6. Зевота – вроде не очень серьезная проблема, но зевота это прямой признак того, что мозгу не хватает кислорода.
7. Простатит

- *Невнимательное отношение к себе*

Это, скорее, личностная проблема каждого человека, но она очень важна.

- *Вредные привычки*

Алкоголь, курение, наркотики, новомодные кальяны и вейпы – о вреде этого всего говорится очень много, но молодежь все равно тянется к этому.

Было проведено анкетирование среди студентов ТарГУ им.М.Х.Дулати.

Проблема исследования: низкая физическая подготовка студентов.

Актуальность исследования: необходимость поднять уровень здоровья нации.

Объект исследования: уровень физической подготовки студентов Тараского Регионального Университета им.М.Х.Дулати.

Цель: выяснить причины низкой физической подготовки, проследить исторические предпосылки и дать возможное решение проблемы.

Ставились задачи:

1. Обосновать необходимость предмета физической культуры
2. Рассмотреть исторические предпосылки
3. Рассмотреть причины низкого физического развития
4. Предложить оптимальное решение

Гипотеза: современные студенты находятся на более низком уровне физического развития, в связи с изменением условий жизни за последние годы.

Выводы проведенных исследований: Уровень физической подготовки



современной молодежи оставляет желать лучшего. В современном мире действительно немало проблем, которые ведут к ухудшению образа жизни молодых людей. Но, каждая проблема действительно имеет простое решение.

Сложно найти такое решение проблемы, которое решило бы все сразу. Многое зависит от самого человека.

В последнее время появилось очень много видов гимнастики, которые помогут облегчить состояние. Существуют атлетическая гимнастика, пилатес, калланетика, стрейчинг, фитнес-йога. Сейчас открывается огромное количество специализированных центров, клубов, секций. Но даже если возможности платить и ходить на курсы нет, то всегда можно делать все это дома.

Польза физкультуры, особенно выбор, индивидуально подходящих именно вам занятий, поможет развитию выносливости, увеличению объема легких, укреплению сердечной мышцы, повышению содержания липопротеинов высокой плотности. Содержание количества холестерина при этом снижается, что значительно предотвращает риск заболевания атеросклерозом.

Польза физкультуры при современной жизни становится осознанной необходимостью большого количества людей. Постоянные занятия физкультурой приводят к довольно быстрому непрерывному обновлению клеточных белков, этот непрерывный процесс обеспечивает человеческому организму значительное улучшение работы печени, что способствует оздоровлению, омоложению организма человека. Натренированный организм человека имеет более активные ферменты, происходит исключительно быстрый процесс обмена веществ, следствием чего ускоряются восстановительные реакции в организме.

Польза физкультуры состоит, несомненно, в регулярности занятий. Приблизительно год постоянных тренировок принесет обязательное улучшение физического состояния организма. Занятия физкультурой, по мнению врачей, являются значительным уменьшением показателя уровня свертываемости крови. Этот неопровержимый факт доказывает необходимость занятий физической культурой для людей, входящих в группу риска больных с сосудистыми заболеваниями, а также, перенесших инфаркты миокарда, инсульта.

Литература

1. Сидоренко Ю. «Как появился урок физкультуры»// Стерлитамакский рабочий. Выпуск от 23.08.2013
2. Рессина Т. «Чем грозит сидячий образ жизни»// Аргументы и факты. Выпуск от 11.04.2008
3. Электронный источник. Ja-zdorov.ru. Статья « Польза физкультуры».
4. The UNDP Human Development Report. 22.10.2009

Abstract: *The influence of physical culture in solving problems with poor health, for the development of endurance, the process of rejuvenation. The benefits of physical education in regular classes.*

Key words: *Physical culture, bad habits, standards, reasons for poor physical fitness.*

Статья отправлена: 10.01.2020 г.

© Косырева И.И.