

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования
г. Хабаровска
"Центр развития творчества детей и юношества"**

Статья

Спорт - территория здорового образа жизни»

Автор: Ковалев Александр Владимирович
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Хабаровск 2025

Спорт - территория здорового образа жизни.

В данной статье рассматривается спорт, как основное социально-культурное явление в жизни современного человека, его задачи, свойства и историческое становление. Определяется его позиция в ходе человеческого развития и в современном мире.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, социум, культура, политика, история, социальный институт.

Здоровье - многоаспектное, многоуровневое, интегральное понятие, основными характеристиками которого являются физическое, психическое, духовное и ментальное благополучие человека.

К главным психофизиологическим и социально-психологическим факторам здоровья относятся: биологическая надежность организма, надежность личности, показателем которой является постоянство активных отношений и способность к реализации поставленных целей, здоровое поведение, которое заключается в активном созидательном отношении к своему здоровью.

Культура здоровья – самая важная составляющая общей системы культуры. Она приобретает ведущее значение среди глобальных проблем современности, которые определяют будущее человечества. Это обусловлено тем, что эволюция присутствует только в здоровом обществе.

Понятие культуры здоровья объемно и включает множество факторов:

- 1) наличие сформированных представлений о здоровье и здоровом образе жизни;
- 2) знания о способах укрепления и сохранения здоровья;
- 3) осознание базовых ресурсов своего организма;
- 4) ответственность за состояние своего здоровья;
- 5) развитие навыков психофизической саморегуляции и самоконтроля;
- 6) отсутствие вредных привычек.

Зарождение образовательного и научного направления, именуемого «Культура здоровья», связано с глобальным ухудшением здоровья всего человечества и окружающей его социальной и биологической среды.

Культура здоровья включает в себя изучение проблем формирования, укрепления и сохранения здоровья. Согласно принципу единства организма и среды, индивидуальное здоровье формируется на протяжении всей жизни в конкретных условиях динамично изменяющегося социального окружения, которое характеризуется поэтапной сменой одной педагогической системы на другую и их взаимодействием: семейной, дошкольной, вузовской, общественной.

Формирование культуры здоровья – проблема педагогическая, решение которой осуществляется через образовательно-воспитательный процесс.

Культура здоровья предполагает не накопление полезных знаний для сохранения здоровья, а активное их использование, умение применять их в каждодневной

практике. Такую культуру определяет, прежде всего, желание и умение жить, не нанося вреда своему организму и приносить ему пользу.

Гиподинамия представляет собой особое состояние организма, вызванное длительным ограничением мышечной активности. По своей выраженности и последствиям оно может быть различным, и обусловлено условиями работы человека, длительностью и степенью недостаточности мышечных нагрузок.

Гиподинамия в сочетании с другими факторами может явиться предпосылкой к возникновению целого ряда болезненных состояний и даже заболеваний.

Спорт был значимой частью общества, начиная с письменной истории и, возможно, позже. Возможно, самым ярким примером спортивной культуры и общества являются Олимпийские игры, которым более 2700 лет. На самом деле, страны должны заявлять свои дела за годы до того, как они даже могут считаться хозяевами Олимпийских игр.

Спорт движет обществом, культурой, экономикой и всеми остальными аспектами современной жизни. Поскольку спорт так любим, это популярная область для развития карьеры. И когда дело доходит до выхода в широкий мир спорта, полезно быть образованным в дополнение к тому, чтобы быть фанатом, и может помочь ученая степень, такая как магистр наук в области спортивного администрирования.

Бейсбол долгое время считался развлечением Америки. Еще во времена Гражданской войны солдаты играли в бейсбол, чтобы поднять боевой дух. Перенесемся к движению за гражданские права и Джеки Робинсону, который вошел в историю, войдя в высшую лигу с «Бруклин Доджерс». Это произошло за семь лет до того, как Верховный суд счел принцип «отдельные, но равные» неконституционным.

Спорт часто находится в авангарде культурных и гражданских изменений отчасти потому, что спорт является подтверждением социальных ценностей. Благодаря возможности объединять сообщества, спорт почитается, а команды имеют очень преданных поклонников. Достаточно зайти в общественное место в любой местный игровой день, чтобы увидеть множество футболок в цветах местной команды. В некотором смысле спорт может объединить разрозненные группы или культуры.

Само собой разумеется, что продажи командной одежды увеличиваются, когда команда преуспевает, но и у других предприятий дела обстоят лучше. В ресторанах, отелях и службах планирования мероприятий часто наблюдается всплеск активности в дни игр и во время них. Это увеличение выходит за рамки профессионального спорта и включает детские соревновательные лиги и другие любительские соревнования.

Другими словами, спортивная культура и общество помогают развивать отрасли и создавать рабочие места для бесчисленного количества людей по всей стране. В конце концов, кто-то должен управлять и продавать команды, планировать расписание, продавать билеты и готовить поля и стадионы к игровому дню.

Для тех, кто занимается спортом, есть много вакансий, не связанных со спортом. Однако для того, чтобы войти в этот конкурентный сектор в качестве

менеджера или администратора, необходимо иметь прочную образовательную базу.

На протяжении веков спортивная культура влияла на общество и жизнь людей на многих уровнях: от бизнеса, связанного со спортивными мероприятиями, до одежды, которую люди предпочитают носить. Спортсмены часто рассматриваются как образцы для подражания, а люди, которые поддерживают команды, не только как болельщики, но и как сотрудники, также помогают формировать общество.

Спорт продолжает становиться все более популярным и важным для современной культуры, поэтому хорошо подготовленные профессионалы так необходимы за кадром.

Уменьшение двигательной активности, прежде всего, вызывает снижение энергозатрат, замедление распада и образования богатых энергией фосфорных соединений, снижение фосфорилирования в скелетных мышцах. Это сопровождается снижением газообмена и уменьшением легочной вентиляции и общей работоспособности. Масса и объем мышц снижается, размеры сердца уменьшается, в них наблюдаются выраженные дистрофические изменения.

Снижение объема мышечной деятельности приводит к снижению количества сигналов, направляемых от мышц в ЦНС и обратно, происходит своеобразная «физиологическая денервация» мышц. В них уменьшается содержание миоглобина и гликогена, происходит изменение сократительного аппарата мышц и их тонуса, а так же ослабление выносливости.

Вследствие уменьшения при гиподинамии нагрузки на сердечно-сосудистую систему оказывается ухудшенным функциональное состояние сердца, работа его становится менее «экономной». Появляется учащение и снижение силы сердечных сокращений, уменьшение ударного и минутного объема и венозного возврата крови. Одним из серьезных последствий гиподинамии является возникновение потери сознания при приеме вертикального положения тела вследствие недостаточной подачи к мозгу крови.

Длительная гиподинамия, уменьшая нагрузки на костный аппарат, сопровождается нарушением минерального и белкового обменов. Это приводит к остеопорозу и снижению прочности всей костной ткани.

Одна из лучших причин для детей и взрослых заниматься спортом — невероятная польза для здоровья. Поскольку эксперты рекомендуют 150 минут умеренных упражнений в неделю, может быть трудно найти время и мотивацию, чтобы вписать это в плотный график. Спорт облегчает.

Во-первых, спорт, как правило, включает в себя энергичные упражнения, а это означает, что вам нужно всего лишь 75 минут в неделю, чтобы получить те же преимущества. Это облегчает достижение здорового уровня физической активности.

Во-вторых, спорт приносит удовольствие. Каждый может найти физическую активность, которая ему нравится, будь то волейбол, езда на велосипеде, каякинг или скалолазание. Широкий выбор доступных видов спорта означает, что можно найти форму упражнений, которая доставляет удовольствие. Опять же, это делает

упражнения увлекательными и менее рутинными, увеличивая шансы на то, что вы найдете мотивацию для их выполнения.

Если вы достигаете рекомендуемого уровня упражнений, то польза для здоровья неоспорима.

Они включают:

- 50% снижение риска диабета
- 35% снижение риска сердечных заболеваний
- 50% снижение риска рака толстой кишки
- На 20% снижается риск рака молочной железы
- На 30% ниже риск падения в пожилом возрасте
- На 30% ниже риск смерти

Эти статистические данные верны только для небольшого количества упражнений. Одной спортивной игры в неделю было бы достаточно, чтобы пожинать плоды. В то же время вы снизите процентное содержание жира в организме и увеличите мышечную массу. Вы будете лучше спать, у вас будет больше энергии в течение дня, у вас повысится половое влечение и повысится аппетит. Практически невозможно перечислить все преимущества для здоровья!

Помимо этих явных преимуществ для здоровья, важность спорта заключается в том, как он поощряет другое здоровое поведение. Чтобы хорошо выступать и выигрывать игры, вам нужно меньше курить, меньше пить, лучше питаться и больше спать. Наличие мотивации к соперничеству означает, что вы живете более здоровой жизнью во всех сферах своей жизни.

Упражнения так важны для поддержания здорового веса и предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний. Однако для многих нет ничего более пугающего, чем поход в спортзал. Спорт, наоборот, не кажется обузой. Это весело, социально, захватывающе и приносит удовлетворение. В результате достижение всех вышеупомянутых преимуществ для здоровья становится более достижимым.

Физическая нагрузка является также лучшим средством для снятия нервного напряжения. При этом минимальный двигательный режим для здорового человека, занимающегося умственным трудом, должен составлять 8-10 часов различных физических занятий в неделю.

Особенно в детском возрасте необходимы активные физические нагрузки. Поэтому занятия физкультурой в дошкольных учреждениях и школах следует считать необходимым условием для правильного развития растущего организма ребенка. Физические движения оказывают положительное влияние на организм и вызывают изменения со стороны всех органов и систем, повышая их функциональные возможности. У занимающихся физкультурой людей заметно укрепляется сердечно-сосудистая система. Сердце работает экономно, сокращения его становятся мощными и редкими. Физические упражнения оказывают большое влияние на формирование аппарата дыхания.

Предметным основанием культуры здоровья и спорта как социальных механизмов служит культура двигательной активности. Обычно под культурой понимают все, что создано человеком, как совокупность условий, способов и

результатов формирования, развития и сохранения потребностей и свойств человека в обществе.

Состояние физической формы оценивается по следующим критериям:

1. Масса тела (кг).
2. Рост (м).
3. Артериальное давление.
4. Жизненная емкость легких (мл).
5. Сила (динамометрия) кистей (кг).
6. Частота сердечных сокращений (пульс).
7. Время (в минутах) восстановления пульса после стандартизированной нагрузки (20 приседаний за 30 секунд).

Как общественная система культура разворачивается в трех формах своего существования: культура условий жизни, культура деятельности и культура личности. Круговорот форм культуры свойственен и для феноменов культуры здоровья.

Условия жизнедеятельности обеспечивают развитие процессов формирования культуры двигательной деятельности, развивающей процесс формирования человека. Кроме медицинских и психологических аспектов здоровье человека и образ его жизни имеют и гуманитарный аспект. Низкий уровень культуры здоровья студентов способствует распространению вредных привычек и факторов риска для физического, нравственного и духовного здоровья.

Накопленный научно-методологический и методический материал не стал достоянием широких масс населения, и учащейся молодёжи в том числе, которые имеют низкий уровень знаний как о физической культуре, в общем, так и о здоровом образе жизни в процессе формирования физической и спортивной культуры личности.

Социальная значимость культуры здоровья состоит в ее огромной роли, которую культура играет в развитии, сохранении и поддержании телесного, психического, нравственного и духовного здоровья человека.

Большинство ученых отмечает, что в современной критической ситуации, в сложившейся социальной сфере, культура здоровья должна стать важнейшим фактором, который способен помочь людям противостоять сложным условиям жизни.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. В настоящее время для большинства молодых людей характерна низкая двигательная активность (гиподинамия). Многие студенты ведут сидячий образ жизни, мало ходят пешком, в основном передвигаясь на транспорте. Они не посещают спортивные секции и не занимаются спортом и физической культурой самостоятельно. В результате студенты имеют плохую физическую форму, что, в свою очередь, приводит к развитию различных заболеваний и к утяжелению течения уже имеющихся.

Здоровый образ жизни предполагает не хаотическое использование различных методик, а применение индивидуальных, тщательно подобранных. План ведения

здорового образа жизни должен учитывать физиологические и психологические особенности конкретного студента, который стремится улучшить свое состояние. Анализ современных исследований позволяет систематизировать и оценивать факторы, которые влияют на культуру здоровья, дифференцировать и охарактеризовать компоненты культуры здоровья.

Раскрытие теоретических и методических основ культуры здоровья, его компонентного состава и уровня знаний о навыках сохранения и укрепления его дает возможность для более глубокого осмысления сущности этого явления, выявлению проблем, которые мешают приобщению студентов к здоровому образу жизни.

Состояние физического здоровья может определить медицинская сестра или сам человек, ориентируясь на общепринятые показатели. Исходя из этого и можно делать выводы о допустимой физической нагрузке.

«Движение - это жизнь» Двигательная активность способствует правильному формированию органов и систем, а в дальнейшем их правильному функционированию. Постоянная двигательная активность способствует активной трудоспособной продолжительной жизни. Физическая активность должна быть на протяжении всей жизни.

Физическая работоспособность – потенциальная способность человека проявлять максимум физических усилий при статической, динамической и смешанной работе.

Физическая работоспособность является - интегральное выражение возможностей человека, оно входит в понятие здоровья человека и характеризуется рядом объективных факторов, к которым относятся: телосложение, антропометрические показатели, мощность и эффективность механизмов энергетической продукции аэробным и анаэробным путем; сила и выносливость мышц, нейромышечная координация; состояние опорно-двигательного аппарата; нейроэндокринная регуляция как процессов энергетического образования, так и использования имеющихся в организме энергоресурсов; психическое состояние.

В повседневной жизни и профессиональной деятельности студент использует только малую часть физической работоспособности.

На более высоком уровне физическая работоспособность проявляется в спорте, в процессе жизнедеятельности, в опасных условиях. Границы физических возможностей человека в экстремальных условиях очень высокие.

Для количественной оценки физической работоспособности используют единицы работы: килограммометр (кгм), ватты (Вт), джоули, ньютон (Н). ($1 \text{ Вт} = 6,12 \text{ кгм/мин}$).

Количественная оценка физической работоспособности необходима: для оценки функциональных резервов организма при организации физического воспитания студентов, в самостоятельном спорте и спорте высоких достижений. При подборе, планировании и прогнозе учебно-тренировочных нагрузок спортсменов. Используется физическая работоспособность при определении двигательного режима больных в клиниках и при реабилитации, при оценке эффективности

физической реабилитации больных; при определении степени работоспособности во врачебно-трудовой экспертизе.

Различают общую и специальную физическую работоспособность. Последняя зависит от спортивной специализации. У разных людей физическая работоспособность разная. Она зависит от наследственности и внешних условий: профессии, уровня или характера физической активности, виду спорта и др.

В целом анкета позволяет спрогнозировать работу на кафедре физического воспитания и здоровья колледжа при распределении физкультурных групп и облегчает работу врачей в медицинском пункте колледжа.

Культура здоровья – самая важная составляющая общей системы культуры. Она приобретает ведущее значение среди глобальных проблем современности, которые определяют будущее человечества. Это обусловлено тем, что эволюция присутствует только в здоровом обществе.

Здоровый образ жизни предполагает не хаотическое использование различных методик, а применение индивидуальных, тщательно подобранных. План ведения здорового образа жизни должен учитывать физиологические и психологические особенности конкретного студента, который стремится улучшить свое состояние.

Анализ современных исследований позволяет систематизировать и оценивать факторы, которые влияют на культуру здоровья, дифференцировать и охарактеризовать компоненты культуры здоровья.

Раскрытие теоретических и методических основ культуры здоровья, его компонентного состава и уровня знаний о навыках сохранения и укрепления его дает возможность для более глубокого осмысления сущности этого явления, выявлению проблем, которые мешают приобщению студентов к здоровому образу жизни.

Состояние физического здоровья может определить медицинская сестра или сам человек, ориентируясь на общепринятые показатели. Исходя из этого и можно делать выводы о допустимой физической нагрузке.

«Движение - это жизнь» Двигательная активность способствует правильному формированию органов и систем, а в дальнейшем их правильному функционированию. Постоянная двигательная активность способствует активной трудоспособной продолжительной жизни. Физическая активность должна быть на протяжении всей жизни.

Список литературы

1. Ахвердова О.А., Магин В.А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования. // Теория и практика физической культуры. 2010, № 9. С. 5-7.
2. Аллакаева Л.М. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников: Дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / Л. М. Аллакаева М., 2013.- 145 с.
3. Бароненко В.А. Концептуальный подход к проблеме культуры здоровья / В.А. Бароненко // Валеология - 2012. - № 3. С. 3-8.
4. Бароненко В.А., Люберцев В.Н., Рапопорт Л.А. Основы здорового образа жизни. Учебное пособие. Екатеринбург, УГТУ, 2001.- 407с.
5. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. –М.: Альфа М, 2013. 89 с.
6. Быховская И.М. Образование и культура здоровья // Дети России образованы и здоровы Материалы III Всероссийской научно-практической конференции г. Москва, 28-29 октября 2005 г. М.: 2015. С. 28-32.
7. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. - В. кн.: Физическая культура студента. - М.: Гардарики, 2011, С. 131 - 174.
8. Егорычева Е.В., Шлемова М.В. // AlmaMater = Вестник высшей школы. – 2013.–№3. С. 11 - 14.
9. Ермак Н. Р., Пилоян Р. А. Культурно-исторические истоки спорта в контексте объяснения многообразия и противоречивости его развития // Теория и практика физ. культуры. 2010. № 7, С. 13-16.
10. Ирхин В.Н. Теоретические основы построения школы здоровья в контексте гуманистической парадигмы образования и воспитания // Проблемы образования и воспитания в контексте гуманистической парадигмы педагогики (конец XIX в. - 90-е гг. XX в.): Монография: В 2-х т. // Под ред. З.И. Равкина. М., 2010. С. 139 - 172.
11. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека // Теория и практика физ. культуры. 2013, № 11, С. 20 - 24.
12. Кожанов В.В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" - 2016. - № 2. С. 131 - 174.
13. Кузнецов В.Ю., Оленкин Ю.В. КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ // Актуальные вопросы общественных наук: социология, политология, философия, история:

сб. ст. по матер. VII междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск:
СибАК, 2011. 145 с.