Учитель физической культуры

МОУ СШ №51 Волгограда

Валькова Т.Ю.

***Тема «ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕНИЯ»***

Проблема сохранения здоровья нации, в настоящее время, стоит очень остро. В первую очередь, это связано с изменением ритма жизни, цифровизацией общества, с образом и уровнем жизни населения, экологической обстановкой, а с недавнего времени еще и с эпидемиологической ситуацией в мире. При этом государство старается повернуть ситуацию в позитивное русло, разрабатывает и внедряет целевые программы, национальные проекты, направленные на здравоохранение. С целью повышения средней продолжительности жизни, а также других демографических показателей проводятся мероприятия, по усилению профилактической направленности здравоохранения.

В 2011 году принят федеральный закон «Об основах охраны здоровья», в 2018 году утвержден Национальный проект «Здравоохранение» на период 2019-2024 гг. Согласно Указу Президента РФ от 6 июня 2019 г. утверждена «Стратегия о развитии здравоохранения в Российской Федерации на период 2025г.». Здоровье нации и каждого человека в отдельности является приоритетом национальной безопасности нашего государства.

***Целью*** нашей работы является рассмотрение положительных аспектов физической активности на свежем воздухе (на примере уроков по физической культуре) как одной из главной составляющей здоровье сбережения в реалиях нашего времени.

***Задачи работы***: изучить литературу по данной теме, раскрыть основные понятия, используемые в работе, обобщить данные, выявить основные положительные аспекты, описать их особенности, сделать выводы.

***Методы исследования***: анализ литературы по данной тематике, наблюдение, сравнение.

Здоровье сегодня рассматривается большинством ученых как комплексный системный объект, имеющий междисциплинарный характер. Казначеев В.П. рассматривает здоровье человека – как процесс развития и сохранения биологических, психологических функций, а также оптимальной трудоспособности и социальной активности с максимальной продолжительности активной жизни. Многие исследователи, среди них Венедиктов Д.Д., Амосов Н.М., Лисицын Ю.П. рассматривают и изучают здоровье индивидуальное и коллективное.

В среду образования внедряется понятие здоровье сбережение, профессор Никита Константинович Смирнов, являясь родоначальником понятия, дает ему следующее описание: здоровье сбережение – направление деятельности образовательного учреждения по развитию, укреплению, сохранению здоровья обучающихся. Главной задачей, которую призвано решить здоровье сберегающая среда – это организация образовательного процесса и пространства, при котором обучение, развитие, воспитание не сопровождается нанесение ущерба здоровью учеников.

Существует ряд ученых, которые считаются ведущими специалистами образовательных технологий здоровье сбережения: Н.П. Абаскалова, М.М. Безруких, Э.Н. Вайнер, Г.К. Зайцев и др. Все они отмечают, что здоровье сбережение – это комплексный подход, затрагивающий все сферы жизни человека, и направлен он на повышение резервов здоровья всего населения и каждого человека в отдельности. Для этого должен активизироваться резервный потенциал, обеспечение социальной активности, а также максимальная продолжительность жизни.

Н.К.Смирнов подразделяет здоровье сберегающие технологии на: медико-гигиенические, экологические, обеспечения жизнедеятельности, образовательные и физкультурно-оздоровительные. К последним, относятся технологии, направленные на развитие физических качеств и двигательной активности детей, их приобщение к здоровому образу жизни.

Физическую культуру рассматривают  с точки зрения части общей культуры, которая направлена на укрепление здоровья, освоение и совершенствование физических способностей человека. В связи с тем, что в нашем государстве система образования выстроена таким образом, что с самого детства ребенок проводит в образовательном учреждении большую часть дня и это длится в среднем с 3-х до 18 лет; мы считаем, что режим дня с оптимальным количеством активного время препровождения на свежем воздухе просто необходим. Это является основным фактором профилактики болезней и укрепления иммунитета.

В дошкольных учреждениях существует СанПин нормы время препровождения ребенка на свежем воздухе. Основным видом физической активности в школе, в образовательных профессиональных учреждениях -  являются уроки физической культуры, которые проводятся в спортивном зале или же на стадионе. И если в школе некоторые дети параллельно с образовательными занятиями посещают спортивные секции, то, по мере взросления, процент таких детей уменьшается. По мере взросления и перехода детей на следующие ступени образования: техникум, вуз, получение дистанционного образования, физическая активность сводится к минимуму.

 Не всегда в рамках освоения дисциплины физическая культура есть возможность проводить занятия вне спортивного зала, это может быть связано с климатическими, погодными условиями, материально-техническим оснащением, территориальным расположением образовательного учреждения и др. Если занятия на природе сведены к минимуму, то учащимся, в интересах укрепления своего здоровья, в рамках самостоятельной работы, следует проводить больше времени на свежем воздухе. Мы остановимся на основных преимуществах проведения уроков физической культуры на открытом воздухе:

- возможность разнообразить занятия за счет смены видов активной деятельности (занятия легкой атлетикой, игровыми видами спорта, лыжной подготовкой, коньками, хоккей на валенках и др. в зависимости от возможностей спортивной площадки/стадиона);

- увеличивается активность занимающегося, даже если ученик относится к подготовительной группе, или имеет полное освобождение от физической культуры (а таких учеников сейчас порядка 30-50%), занятия на природе активизируют организм человека и даже обычные прогулки –приносят ощутимую пользу для организма;

- увеличивается психологическая устойчивость: снижаются тревожные состояния, общая напряженность, улучшается настроения, во-первых это связано с открытостью пространства, во-вторых с выработкой эндорфинов, которые способствуют в борьбе со стрессом;

- укрепляется иммунитет, улучшается аппетит, активизируется процесс метаболизма, а также получение витамина D в солнечную погоду, как следствие польза для костей и суставов;

- происходит закаливание организма,  особенно в зимнее время года, когда температура воздуха ниже 0 отметки; переход из теплого помещения на мороз; легкие получают больше кислорода при выполнении упражнений, улучшается работа сердца и состояние сосудов, как следствие, повышение уровня выносливости

- обеспечение рационального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении; снизить негативные последствия длительного сидения, а также развития некоторых серьезных заболеваний, деменции и др.

- положительное влияние на зрительную систему: польза естественного света, вырабатывается дофамин, гормон, препятствующий прогрессированию близорукости, происходит постоянная тренировка мышц глаза, которая возможна только на природе: смена рельефа местности и взгляд на предметы, находящиеся вдали.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:  в нашей работы мы рассмотрели взаимосвязь основных понятий, которые подводят нас к тематике здоровье сбережения. Подробно остановились на преимуществах занятий физической культурой на свежем воздухе и их значении для эффективного здоровье сбережения в рамках физкультурно-оздоровительных технологий.