

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КАЗНУ ИМ.АЛЬ – ФАРАБИ

Роль физической нагрузки в жизни человека очень важна для его дальнейшего проживания. Ведь для того, чтобы жить долго и счастливо нужно правильно питаться, соблюдать режим приёма пищи и сна, а самое главное – заниматься физической культурой. Термин физическая культура не подразумевает определенных физических нагрузок, ведь каждый человек индивидуален и нуждается в определенном индивидуальном подходе. Физическая культура – составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях развития физических и интеллектуальных способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания и развития [1]. По данным Министерства здравоохранения Республики Казахстан общая заболеваемость населения на 2016 год составляет 105096.7 на 100 000 человек населения. Сравнивая с 2015 годом, общая заболеваемость в Республике Казахстан возросла на 6 173 [2] О чем это говорит? О том, что если не предпринять какие либо меры, то заболеваемость будет расти и расти, с каждым годом всё больше и больше.

Физическое воспитание должно начинаться с самого первого коллектива в жизни ребенка – с семьи. Чаще всего, семья во многом определяет дальнейшее отношение ребенка к физическим нагрузкам, его заинтересованность в спорте и его инициативу. Семья, а в частности родители должны подавать пример своему чаду; правильно питаться, регулярно заниматься спортом, не употреблять алкоголь и не курить сигареты, как можно больше времени проводить с ребенком на природе; играть в игры, ходить на пикники и т.д.

Самым важным составляющим физического воспитания детей является правильное питание. Родители должны контролировать питание своего ребенка, создавать для него все условия для поддержания режима приёма пищи; класть ланчбоксы с полезной едой в школу; учить ребенка готовить себе еду самому. Ведь мы это то - что мы едим. Каждый должен понимать, что правильное питание является залогом хорошей и долгой жизни. На данный момент ЗОЖ – тренд среди молодежи в возрасте с 18 – 24 лет, что не может не радовать нас. Раньше, если молодежь при недостатке времени питалась фаст – фудом, то сейчас мы прибегаем к услугам доставки правильной и сбалансированной пищи. Но если возможность не позволяет, можно ведь приготовить всё самим. Для этого необходимо составить сбалансированный рацион питания, знать состав всех используемых продуктов, проконсультироваться с диетологом и врачами. Всю нужную информацию можно найти в Интернете. Употребляемая еда должна содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, кальция, цинка, железа, йода и других полезных веществ. Вот несколько правил правильного питания:

1. Не мучайте продукты длительным приготовлением. Можно парить, тушить, варить, запекать.
2. Кушайте регулярно в конкретное время. Это хорошо поможет вашему пищеварению.
3. Не добавляйте много соли или сахара. Отдавайте предпочтение натуральному вкусу.
4. Перекусывайте правильно. Это может быть фрукт, творог, кефир, жменька сухофруктов или орешков
5. Питание должно быть сбалансированным. [3]

Не мало важную роль в физическом воспитании играет утренняя зарядка и . Но как приучить ребенка делать зарядку с утра? Во – первых, ребенка нужно заинтересовать. А заинтересованность ребенка полностью зависит от его внимания. Для начала родителям

нужно заниматься самим, дабы обратить внимание ребенка на ваши действия. После появится заинтересованность, и ребенок спросит зачем и для чего вы это делаете. В такой ситуации, необходимо правильно объяснить ребенку о важности физической утренней нагрузки. Можно показать видео, или привести пример из энциклопедии здоровья. В дальнейшем, ребенок поймет, что он ответственен за своё здоровье, и начнёт правильно питаться и заниматься спортом. Самое главное – ни в коем случае не принуждать ребенка делать то, что ему не нравится. Таким способом, вы можете потерять доверие своего чада. Можно найти различные спортивные кружки или секции, которые заинтересуют ребенка. Если ребенок получит правильное физическое воспитание в семье, то в школе у него не будет никаких проблем с физической культурой.

На сегодняшний день актуальная проблема среди преподавателей физической культуры в школах – прогулы уроков физической культуры учащихся старших классов. Подростки думают, что физическая культура не влияет на их учебный процесс. Почему? Это опять же, упущение родителей в воспитании своих детей, неправильный подход к основным ценностям жизни. Нельзя винить в этом только родителей, основная проблема пропусков – неправильные методы преподавания физической культуры. Преподаватель привлечь учащихся новыми способами преподавания. Например, проводить урок в форме игры без принуждений выполнения сложных упражнений.

По поручению премьер – министра Казахстана Серики Ахметова с 2014 учебного года уроки физкультуры в школах Казахстана будут вестись не менее 3 часов, для детей с ослабленным здоровьем будут открыты группы лечебной физической культуры [4] . Почему именно 3 часа в неделю? По причине того, что ученики проводят за теоретическим курсом от 24 часов до 39 часов в 1-11 классах общеобразовательных школ. Это сильно сказывается на общем самочувствии, идёт дополнительная нагрузка на глаза, ребенок мало двигается, из-за чего нарушается кровообращение и появляется усталость. Во время уроков физкультуры учащиеся расслабляются, играют в игры, делают упражнения, что очень важно для их успеваемости. Таким образом, они снимают стресс, и снова готовы грызти гранит науки.

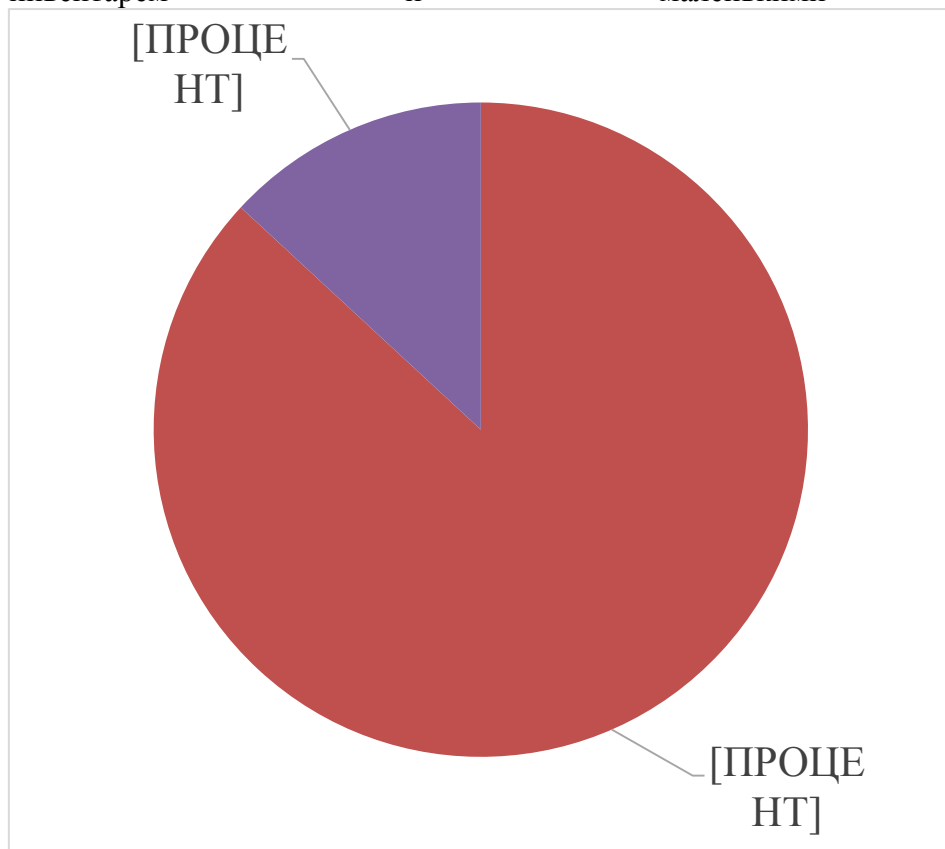
Но уроки физической культуры ведутся не только в школах, но и в высших учебных заведениях. В Казахском Национальном Университете имени Аль – Фараби функционирует большое количество секций разной физической направленности, что позволяет студентам заниматься тем, что они любят. Так же, есть специализированные и группы лечебной физкультуры для студентов с ослабленным здоровьем. Ежегодно проводятся соревнования Кубка ректора КазНУ, которые пропагандируют здоровый образ жизни. Кроме того, проводятся состязания между преподавателями и студентами, соревнования по разным видам спорта, турниры по шахматам, различные конкурсы и так далее. В прошлом 2017 году была проведена всемирная международная студенческо – молодежная Универсиада, в которой участвовали 12 сильнейших студентов КазНУ имени Аль – Фараби. Что доказывает, что не только университет заинтересован в спортивной жизни студентов, но и студенты проявляют интерес к развитию. Я провела опрос среди студентов разных специальностей КазНУ имени Аль – Фараби, и сделала диаграмму. Тема опроса была «Довольны ли вы условиями нашего университета в сфере физической культуры?» 87% опрошенных студентов были полностью довольны всеми условиями, которые предоставляет нам наш университет, 13% были недовольны устаревшим

инвентарем

и

маленькими

раздевалками.



На сегодняшний день наше государство заинтересовано в пропаганде здорового образа жизни, повышении средней продолжительности жизни граждан Казахстана, обеспечении качественной медицинской помощи. Во всех населенных пунктах, сёлах, районных центрах строятся больницы, стадионы и общеоздоровительные комплексы. В городах миллионниках жители могут воспользоваться велосипедом, стоящим вдоль больших улиц, при этом оплачивая только через телефон. Рядом с каждым жилым комплексом есть детские и специальные спортивные площадки, футбольные поля. Всё чаще и чаще активисты устраивают забеги на разные дистанции для всех жителей. В общественных парках, в теплый сезон проводятся бесплатные уроки йоги, фитнеса и пилатеса. Для детей работают множество спортивных секций, организаций и центров. Ежегодно отмечается День Спорта в честь которого устраивают марафоны, забеги и соревнования. По данным Министерства здравоохранения более 25% населения Казахстана ведут активную спортивную жизнь, и посещают спортивные секции. То есть, государство создаёт все условия для занятий спортом всем гражданам страны совершенно бесплатно. Какой вывод можно сделать из всего вышеуказанного?

В заключении, я хочу призвать всех людей разных возрастов заниматься спортом регулярно. Спорт – одна из важнейших составляющих нашей жизни и благодаря ему можно прожить её долго и счастливо!

Литература:

1. Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V ЗРК.
2. http://mz.gov.kz/sites/default/files/pages/sbornik_2017_okonch.pdf
3. <https://mirvkysa.ru/osnovy-pravilnogo-pitaniya/>
4. <http://el.kz/ru/news/archive/content-19647>