

Отношение населения к занятиям физической культурой и спортом

В. В. Махно, преподаватель кафедры физического воспитания
Кировоградский национальный технический университет

Здоровье населения во многом определяется образом жизни конкретного человека, поэтому эффективная деятельность по охране и укреплению здоровья требует активного участия в ней самих граждан. Население в современных условиях еще слабо ориентировано на хорошее состояние здоровья, хотя в последнее время в ряду жизненных ценностей здоровье занимает первое место.

Работа с населением, информирование его, активное вовлечение на стадии осуществления понятных и доступных для каждого мер охраны и укрепления своего здоровья дают значительно больший эффект продления активной жизни, чем это может сделать сегодня медицина.

Среди населения, по данным официальной статистики, только 16% лиц регулярно занимаются физической культурой и спортом. Основными причинами отказа от занятий физической культурой и спортом являются: отсутствие свободного времени – 39%, главным образом из-за домашних дел и в меньшей мере из-за работы и учебы, отсутствие желания – 41%. По состоянию здоровья не могут заниматься 20%, хотя половина из них считают, что такие занятия могли бы быть полезными для их здоровья.

Каждый третий украинец (34%) старается есть здоровую пищу. Еще 8% соблюдают диету, а 4% следуют в питании рекомендациям врача. В то же время половина респондентов не придерживается никаких правил: у 28% нет возможности думать о качестве пищи, а 22% едят, что хотят, так как здоровье их не беспокоит. Женщины более, чем мужчины, склонны соблюдать самостоятельно выбранную диету (10% против 6% среди мужчин) и придерживаться здорового питания (37% против 31%).

По данным рабочей группы комиссии Международного олимпийского комитета «Спорт для всех», в Финляндии, Швеции, Японии, Исландии, Франции, Колумбии, Бразилии доля лиц, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, составляет 60–70%, в Израиле, Австралии, Австрии – 40%. В США около 85% взрослого населения называют физический имидж человека среди важнейших личностных показателей, в то время как в нашей стране такой позиции придерживаются лишь 25% мужчин и менее 40% женщин.

Лица, имеющие регулярную физическую нагрузку, в большей степени следят за своим здоровьем (чаще принимают витамины, имеют нормальную массу тела, хороший сон, лучшее питание), выше оценивают его уровень, чем лица, не занимающиеся физическими упражнениями и спортом. Имеют отличия и психологические характеристики, такие как удовлетворенность работой, отношениями в семье, с друзьями и в целом отношение к жизни.

По данным официальной статистики, доля учащихся (общеобразовательных учреждений, образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования), занимающихся физической культурой и спортом, составляет лишь 42% от общей численности учащихся соответствующих учреждений.

Основными причинами отказа от регулярных занятий физической культурой и спортом у детей являются (по данным опроса родителей) отсутствие потребности к этим занятиям, в том числе и у родителей (32%), а также отсутствие рядом с домом спортивных сооружений (31%). В 15% случаев причиной отсутствия привычки к

регулярным занятиям физкультурой отмечалось неудовлетворительное состояние здоровья ребенка. Высокая стоимость физкультурных и спортивных услуг сделала недоступными спортивные учреждения для большей части населения, в том числе и для подрастающего поколения: 22% семей указали, что причина отказа от занятий ребенка в спортивных секциях – недостаток материальных средств.

Однако следует отметить, что экономически более выгодно вкладывать материальные средства в процесс формирования и поддержания здоровья, чем в процесс лечения.

Состояние здоровья детей, регулярно занимающихся физическими упражнениями и спортом, отличается от состояния здоровья группы детей, не занимающихся физкультурой. Так, среди занимающихся больше доля детей с нормальной массой тела, в два раза больше детей, опережающих своих сверстников по физической активности, в полтора раза меньше страдающих хроническими заболеваниями и частыми острыми простудными болезнями.

Особого внимания также заслуживает деятельность образовательных учреждений, направленная на стимулирование занятий спортом среди школьников. Школа является местом, наиболее пригодным для воспитания у детей формирования здорового образа жизни.

Нельзя не отметить и низкую обеспеченность спортивными сооружениями. Из-за низкой обеспеченности спортивными сооружениями удовлетворенность населения условиями для занятий физической культурой и спортом в целом равна лишь 24%. Такая ситуация со спортивными сооружениями во многом объясняется низкими общими расходами на физическую культуру и спорт.

Изменить ситуацию поможет совершенствование модели социального поведения населения (изменение отношения к данной проблеме в школе, медицинских учреждениях, пропаганда здорового стиля жизни средствами массовой информации, предоставление соответствующих помещений и пр.). Физические упражнения должны стать неотъемлемой частью образа жизни населения.

Адекватная физическая нагрузка способна значительно улучшить показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Среди населения должен развиваться культ здоровья, здорового образа жизни, появиться мода на здоровье.

Здоровье населения во многом определяется образом жизни конкретного человека, поэтому эффективная деятельность по охране и укреплению здоровья требует активного участия в ней самих граждан. Население в современных условиях еще слабо ориентировано на хорошее состояние здоровья, хотя в последнее время в ряду жизненных ценностей здоровье занимает первое место.

Закономерности и структура процесса обучения в футболе

Г.Ю.Махно, преподаватель кафедры физического воспитания
Кировоградский национальный технический университет

В процессе занятий футболом юные футболисты должны получить основные теоретические знания о технике и тактике футбола, физической и психологической подготовке, требованиях к режиму и гигиене, профилактике спортивных травм, а также усвоить двигательные умения и навыки, необходимые для выполнения технических примеров и тактических действий.