

УДК 316.7

К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ПИЩАЕВА Александра Сергеевна

студент

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Россия

Научный руководитель:

ЭКИНИЛЬ Галина Евгеньевна

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Россия

В данной работе представлены описания исследований современных ученых о влиянии спорта и физической культуры на здоровье человека. А так же проанализированы мнения критиков и высококвалифицированных специалистов. В статье изложен материал основанный на современных научных источниках, статьях и книгах не давнего издания. В теме работы изложены актуальные проблемы касающиеся спорта и здорового образа жизни, а так же представлены различные примеры и пути их решения с использованием современных ресурсов. А так же указаны влияния и различные аспекты молодежи и современного общества в целом, на спорт, физическую культуру и здоровый образ жизни.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, медицина, современный ресурс, потребность, общество, физическая деятельность, физическая культура.

С резким скачком развития прогресса в сфере интернета и технологического толчка в создании компьютеров и смартфонов, и прочих нано технологий, физическая активность людей резко сократилось, даже по сравнению. С предыдущим десятилетием. Но что самое главное повысился уровень заболеваемости и процент «не здоровья» в странах современного, развитого мира.

Если рассматривать проблему в целом, можно заметить что все выше перечисленные факторы постепенно приводят к снижению функциональных и двигательных способностей индивидов, ослаблению его мышц, скелета, сердечно-сосудистой системы, и к ухудшению работы внутренних органов. Современному человеку не хватает движения и физических энергозатрат. Мы чаще всего проводим свое время в офисах, на работе, сидя за компьютером или телевизором, практически не двигаясь, а из этого не примерно следует сбой работы всего нашего организма и его систем в частности (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной),

способствуя возникновению различных заболеваний.

Именно поэтому влияние спорта на здоровье человека обрело на столько важное значение именно сейчас. Физическая культура и спорт для современных людей стали единственным доступом к физической активности, при помощи которых человек способен восполнить не недостаток двигательной активности, присущей ему от природы [1].

Сегодня именно социальная работа, как наука, позволяет решать ряд особых актуальных проблем, непосредственно и тесно связанных с защитой населения страны. Ведь это и есть ее цели и задачи, которые осуществляется посредством различных методов и дополнительных приемов. В этом контексте рассмотрения деятельности социальной работы физическая культура и спорт не являются исключением.

Создание условий для успешной жизни и здоровой жизни населения – основная цель работы социальных менеджеров. Без осознания данной цели социальные работники не

всегда способны достаточно правильно организовать свою работу с подопечными, что ставит под вопрос их профессиональные навыки и достаточный уровень квалификации, с которым они приступают к выполнению своих прямых обязанностей. Поднимаются актуальные вопросы о здоровом образе жизни и механизмах его организации, привлечения большего числа населения к занятиям спортом и физической культурой.

Специалисты по социальной работе и менеджеры социальной сферы имеют четкие и конкретные представления о том, что из себя представляет феномен здоровья. При помощи каких механизмов можно организовать занятия спортом, а также привлечь как можно больше людей к здоровому образу жизни [2].

Здоровый образ жизни выступает в качестве единственного стиля, который способен обеспечить восстановление человеческого организма, сохранение его ресурсов, а также улучшение здоровья отдельного населения или более широких общественных групп. Это причина стала основной в решении вопроса о стиле жизни населения. Ведь он является важнейшей социальной технологией, которая рассматривается в рамках государственного значения и масштаба. Физическое воспитание также играет важную роль в формировании здорового образа жизни.

Роль физической культуры и спорта заключается в том, что два этих аспекта помогают сохранить и укрепить здоровье и работоспособность населения, а также дают человеку возможность подняться выше к физическому, духовному и культурному совершенству как тела, так и души. Тем самым и спорт, и физическая культура обогащают творческие способности человека, его культурный уровень, уровень образования, воспитания; они вселяют в него жизнерадостность, мотивируют на различные виды деятельности (трудовую активность), являются совершенным фактором формирования образа жизни каждого человека в отдельности и всего населения в целом.

По мнению многих отечественных физическая культура и спорт занимают особое место в системе социальной защиты. Они следуют нескольким принципам и реализуют

ряд задач:

Во-первых, физическая культура и спорт в системе социальной защиты и обеспечения следуют принципу оздоровительной направленности. Иными словами данный принцип является одним из ключевых, он вытекает из целей и задач физической культуры и спорта. Оздоровление, привлечение человека к занятиям физической культурой и спортом, представление здорового образа жизни как наиболее привлекательного и предпочтительного.

Во-вторых, физическая культура выступает в качестве ключевого средства для активного и полноценного отдыха человека. Особенно это важно в осуществлении занятий на природе. И в воспитании молодого, подрастающего поколений нашей страны.

В-третьих, очень сложно найти более эффективное снижение социальной напряженности, чем занятия физической культурой. К тому же, они способствуют снижению проявлений агрессии и асоциального поведения, в особенности среди подростков и представителей молодежи. По этому многие психологи и специалисты социальной работы разрабатывают практики – терапии не посредственно через занятия спортом и физической культуры.

Физическая культура имеет особое значение в укреплении здоровья и в дальнейшей социальной поддержке населения. Благодаря ей человек может грамотно организовать свой досуг, поддержать свое психологическое состояние, сбросить стресс, привести в порядок свое тело [3].

Безусловно категорически не верны убеждения о том, что спорт вреден для здоровья человека. Спорт это не просто здоровье, но и закалка воли и организма, развитие координации движений, правильная и красивая осанка. Именно такой вид деятельности как спорт воспитывает в человеке и нравственные составляющие, такие как решительность, упрямство, стремление и уверенность.

«Спорт – синоним здоровья». Может ли это высказывание быть ошибочным? Многие говорят что здоровье – это дар, как талант или красота. Иными словами здоровье это генетический прогноз и анализ ТГГ, насколько хорошо работают все органы твоего организма. А ведь если задуматься спорт

практически не имеет в этом вопросе никакого значения. Изначально все зависит от двух факторов: от наследственности и от образа жизни, а мы говорим именно о здоровом образе жизни. Иными словами все зависит от того как вы питаетесь, есть ли у вас вредные привычки, подвижны ли вы и насколько подвижны и поддерживаете ли вы свой организм периодически проходя медицинские обследования. Единственный фактор, который может гарантировать спорт – это повышение устойчивости к простудным заболеваниям. При обязательном условии, водных процедур, закаливании, и равномерным нагрузкам.

Так же существует много мифов о пользе и вреде спорта. Рассмотрим их.

Спорт делает любое тело красивым. Если быть точнее, то можно сказать, что спорт подтягивает мышечный корсет, позволяя человеку выглядеть здоровым и красивым. Существует миф о том, что спорт меняет облик человека, нет он лишь способствует правильному развитию вашего организма.

Спорт продлевает жизнь. Практика показывает, что продолжительность жизни продлевает здоровье и правильный образ жизни, а не спорт. А занятия профессиональным спортом чаще сокращают продолжительность жизни спортсменов.

Спорт это просто. Суть этого мифа заключается в том, что мнение многих обывателей не совпадает с критериями спорта. Приобрести спортивную форму это самое легкое в этом виде деятельности, а вовсе не наоборот. Сложность занятий спортом заключается в правильном распределении нагрузок, умением их верно подбирать. В этих вопросах необходимо обратиться за помощью специалистов, чтобы не навредить себе перегрузом занятий [4].

Чем больше усилий, тем лучше. Самая распространенная ошибка начинающих спортсменов. Не стоит доводить занятия спортом до абсурда, для того чтобы достичь поставленной цели. Если вы ставите перед собой цель сбросить лишний вес, то ваши тренировки должны быть систематичными и иметь грамотно расставленную силовую нагрузку. Перегруз мышц и организма в целом может негативно сказаться на вашем здоро-

вье. Стоит обратить внимание и на перерывы между занятиями, их нужно обязательно делать, причем не допуская больших временных расстояний между тренировками. Спорт подразумевает правильную методику и регулярность занятий.

Спорт снимает стресс. К сожалению это заблуждение. Многие врачи и медики говорят о том что занятие профессиональным спортом уменьшает стрессоустойчивость. Большие физические нагрузки на мышцы, повышают восприятие организмом стресса. Поэтому злоупотреблять усилиями в спорте во время стрессовых ситуаций. Специалисты рекомендуют заниматься йогой, пилатесом и дыхательной гимнастикой.

Безусловно именно здоровье определяющий, неоценимый и важнейший фактор для человека и общества в целом. Именно физическая деятельность, спорт, способствуют становлению и правильному формированию таких наиважнейших факторов личности как стремление достичь цели, упорство, терпение, трудолюбие. А так же культура спорта помогает сохранять здоровье или же восстанавливать его. Люди постоянно занимающиеся спортом, не обязательно профессиональным, более адаптированы к трудностям, способны разрешать различные жизненные проблемы. Спорт способствует сохранению здоровья, а здоровье помогает преодолевать нагрузки и гарантирует долгую и активную жизнедеятельность. Вот почему так важно укреплять защитные силы организма всеми доступными способами – сбалансированным питанием, своевременным лечением различных недугов, профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета, а также с помощью физической активности.

Как заниматься спортом для здоровья.

Для начала необходимо правильно определить количество ваших сил и возможностей. В спорте важно не перегрузить себя занятиями. Не стоит огорчаться, если в первое время не получается сделать много подходов или добиться поставленных целей в короткий срок. Успехи в спорте будут проявляться размеренно и постепенно. Здесь очень важно не причинить себе вреда, стараясь укрепить свое здоровье [5].

Необходимо установить правильную дозировку, которая опирается на параметры вашего возраста. Безусловно нагрузка и виды упражнений будут кардинально отличаться у детей, подростков, взрослых и пожилых людей. Запрещено детям и пожилым людям заниматься тяжелыми, силовыми тренировками.

Системность и регулярность занятий очень важна. Достижение желаемого результата достигается непрерывностью работы. Безусловно посещение спортивного зала два – три раза в год не даст вам значительного результата к которому вы стремитесь и никак не влияют на ваш образ жизни.

Занятия дома. Главный фактор наущающий занятия дома – это отсутствие сосредоточенности. Ведь дома вас окружают множество отвлекающих причин, об этом говорят многие тренеры и любители домашних тренировок. Стоит отложить все дела и выделить час занятий для себя и своего здоровья.

Уже много веков человечеству известна польза ведения здорового образа жизни. Все знают способы укрепления своего здоровья и ведения здорового образа жизни. Это хороший сон, дозированный физический и умственный труд, ежедневные прогулки на свежем воздухе с большим диапазоном шагов. Именно эти факторы способствуют восстановлению организма, а так же долголетию и сохранению молодости.

Гармоничное развитие человека невозможно без занятий спортом, это важно не только в молодом возрасте, но и на протяжении всей жизни человека. Поэтому сейчас педагогика и воспитание детей пропагандирует занятие спортом с дошкольных лет. Это сделано для того чтобы приучить человека к культуре спорта, чтобы вид этой деятельности не покидал его на протяжении всей жизни. Здоровье и спорт должны быть частью существования человечества в целом, потому что обеспечивают нужную, необходимую людям деятельность. Эта культура дает возможность укреплять иммунитет, приобретать заряд бодрости, энергии и оптимизма, что позволяет избегать различных заболеваний.

Закаливание. Еще один фактор тесно связанный с занятиями спортом. Безусловно это важно, потому что устойчивость и адаптив-

ность индивида к разным природным условиям, ухудшению привычного для человека климата, имеет прямое отношение к здоровью людей. Ежедневные тренировки позволяют не просто обрести подтянутое тело, но и дают возможность ощутить легкость и гибкость своего тела, силу мускулов, эластичность суставов, ведь отличная физическая форма – достойная награда тому, кто с готовностью преодолевает лень и уверенно идет к воплощению поставленной перед собой цели. Не стоит смотреть на спорт только через призму здорового образа жизни, ведь это еще и повышение настроения, от достижения определенных результатов, правильный и высокий тонус жизни, подъем бодрости и духа, а так же замечательная начальная ступень пути к успеху, плодотворному труду и исполнению желаний.

Спорт и интернет. Несколько лет назад человечество не могло и предположить, что именно мобильный телефон или же смартфон, как модно сейчас выражаться, станет хорошим спортивным гаджетом. С помощью создания и разработки новых спортивных приложений для смартфонов стало очень удобно начинать тренировки вовремя, отслеживать их количество, статистику, а так же строить планы и добиваться своих спортивных достижений [6]. Иными словами ваш телефон и приложения в нем могут практически полностью заменить вам индивидуальные занятия с тренером. Сейчас в популярном магазине приложений Google Play существует множество программ разных видов от платного до бесплатного контента. Как для беговых тренировок, так и для велоспорта, роликов, лыж, сноубордов и прочих различных видов спорта. Я предлагаю рассмотреть пять самых интересных и продвинутых приложений для спортивных тренировок и занятий.

1. Endomondo Sports Tracker – программа для любителей бега после усовершенствования стала удобной для сохранения любой физической деятельности и видов спорта. Все популярные платформы к вашим услугам.

2. Sworkit лучший карманный помощник тренировок как в зале так и дома, не требует не обходимой экипировки и подходит для

любителей йоги и растяжке

3. Nike Training Club – разработан специалистами компании Nike. Предлагает широкий выбор тренировок более чем на 60 занятий, а так же вы получите подробное объяснение всех упражнений с видео контентом.

4. Run Keeper – хорошо интегрирован с различными социальными сетями и позволяет подробную историю собственных рекордов.

5. Just 6 Weeks – красивый и удобный интерфейс, качественная подборка упражнений и физической подготовки.

Таким образом можно сделать о том что никакие мифы и предрассудки о спорте не могут сделать этот замечательный вид спорта бесполезным. Ведь физическая культура это не только здоровый образ жизни, но лич-

ностный рост и работа над собой. Тем самым физическая культура и спорт направлена на охрану, укрепление и развитие здоровья населения. Это является психофизической основой жизнедеятельности и лежит в основе системы социальной защиты населения. Мы нередко слышим такие слоганы, как «В здоровом теле – здоровый дух», «Здоровая нация». Все эти призывы не напрасны, поскольку они направлены на привлечение большего количества населения к занятиям спортом. Чем больше будет популярность спортивных секций, клубов в нашей стране, тем выше станет уровень жизни, увеличится ее продолжительность, укрепится здоровье человека, как физическое, так и морально-психологическое.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Карич Л.В.* Сервисные технологии организации туристской деятельности: монография / Л.В. Карич, И.В. Кедрова, Г.Е. Экиниль – Ростов-на-Дону: Донской государственный технический университет, 2017. – 238 с.
2. *Петренко А.С., Экиниль Г.Е.* К вопросу об оценке эффективности организации и проведения событийных мероприятий // Общество. □ – 2019. – № 3(14). – С. 13-18.
3. *Петренко А.С., Экиниль Г.Е.* Оценка эффективности организации и проведения событийных мероприятий // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2019. – № 4(107). – С. 117-121.
4. *Петренко А.С.* Управление качеством гостиничного сервиса / А.С. Петренко, В.В. Провоторина, Г.Е. Экиниль. – Ростов-на-Дону, ДГТУ-Принт, 2019. – 101 с.
5. *Экиниль Г.Е.* Становление и развитие методов наблюдения в научно-педагогическом исследовании и диагностировании // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2007. – № 6. – С. 134-139.
6. *Экиниль Г.Е.* Теория и история социально-культурной деятельности. – Ростов-на-Дону: Изд. центр ДГТУ, 2014. – 84 с.

TO THE QUESTION OF ORGANIZING SOCIAL WORK ON PREVENTION OF A HEALTHY LIFESTYLE

PISHCHAEVA Alexandra Sergeevna

student

Don State Technical University

Rostov-on-Don, Russia

Supervisor:

EKINIL Galina Evgenievna

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor

Don State Technical University Rostov-on-Don, Russia

This paper describes the research of modern scientists on the impact of sports and physical culture on human health. As well as the opinions of critics and highly qualified specialists are analyzed. The article presents the material based on modern scientific sources, articles and books of the recent edition. The topic of the work presents current problems related to sports and healthy lifestyles, as well as various examples and ways to solve them using modern resources. As well as the impact and various aspects of youth and modern society as a whole, on sports, physical culture and a healthy lifestyle.

Key words: sport, healthy lifestyle, medicine, modern resource, need, society, physical activity, physical culture.
