

УДК 00 - 613.9

Буланкина Е.А.

студент

Душанбаева Г.Р.

преподаватель дисциплины «физическая культура»

**Колледж при Стерлитамакском филиале «Башкирский
государственный университет»**

Россия, республика Башкортостан, г.Стерлитамак

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аннотация: В данной статье рассказывается о формировании научных взглядов, подходов, методов по совершенствованию основных направлений в области физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

Ключевые слова: оздоровительная деятельность, здоровье, здоровый образ жизни, физическая нагрузка, спорт, физкультура.

Bulankina E.A.

student

Dushanbaeva G.R.

teacher of the discipline "physical culture"

Annotation: This article talks about the formation of scientific views, approaches, methods to improve the basic directions in the field of physical culture, sports, healthy lifestyle.

Key words: health-improving activity, health, healthy lifestyle, physical activity, sports, physical education.

WHAT IS USEFUL FOR A HEALTHY LIFESTYLE

21 век - время больших скоростей, огромного потока информации, быстрой смены событий, поэтому каждому человеку нужно найти свой мир, свое окружение и свои интересы. 21 век отличается от других веков развитием техники, информатизации, компьютеризации. Однако общественное мнение, СМИ формируют у подросткового поколения потребительское отношение к жизни. Бытует мнение, что попробовать в этой жизни нужно все, а значит и алкоголь, и табак, и наркотики. Соответственно, становится актуальной проблема наркотической зависимости у молодежи, отсюда асоциальное поведение, ухудшение здоровья, снижение умственного и творческого потенциала.

Физкультурой и спортом занимаются далеко не все молодые люди, многих освобождают по медицинским показаниям. Таким образом, в современном обществе существует ряд проблем, связанных со здоровьем подросткового поколения, в частности с умением и возможностью молодежи осознанно и целенаправленно вести ЗОЖ. Организм человека - единая сложная саморегулируемая и саморазвивающаяся биологическая система, находящаяся в постоянном взаимодействии с изменяющимися условиями окружающей внешней среды.

Здоровье - понимается в широком смысле этого слова. Это не только отсутствие болезни, но и состояние полного физического, морально-нравственного, психо-эмоционального, социального, интеллектуального благополучия.

Здоровый образ жизни - единственно возможный способ сохранения и укрепления здоровья человека. Необходимые составляющие ЗОЖ: двигательная активность, положительные эмоции, трезвость, личная гигиена, режим дня, рациональное питание, закаливание, позитивность мышления.

Оздоровительная деятельность - совместная деятельность студента - спортсмена и преподавателя - тренера, направленная с одной стороны на собственно оздоровление личности, а с другой - на изменение ценностного отношения к собственному здоровью и усвоение способов его сохранения.

В наш век стрессовых перегрузок и серьезных нарушений в экологии эта проблема особенно актуальна и занимает важное место в системе социальных ценностей и приоритетов общества.

Ученые давно доказали, что лучшее средство для снятия нервного напряжения - физическая нагрузка. Чем значительнее умственное и нервное напряжение, тем мощнее должна быть физическая нагрузка. Обе эти стороны нашей деятельности обязаны пребывать в гармоничном развитии.

Потребность в здоровье ощущается человеком чаще всего тогда, когда оно уже утрачивается. Вместе с тем, именно для сохранения здоровья, обеспечения активного трудового и социального долголетия особое значение имеет потребность в самовоспитании и самосовершенствовании.

В системе социальных ценностей и приоритетов общества здоровье человека занимает важное место. Проблема здоровья неотделима от проблемы жизнедеятельности человека, она возникает вместе с ней и видоизменяется соответственно условиям, которые создает себе сам человек.

Самым доступным видом физической нагрузки является фитнес-аэробика. Это массовый, эстетически увлекательный вид спорта, собравший все лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики.

Это отличный эмоциональный фон тренировок и занятий, который увлекает в мир движений и танцевальных упражнений, развивает чувство ритма, способствует улучшению настроения и возможности избежать депрессий.

Этот вид занятий адаптирует программы для детей с различными способностями и уровнем физической подготовленности. Главное то, что все физические упражнения не травмоопасные, а оздоровительные. Они положительно влияют на различные группы мышц, работу дыхательной системы, помогают поддерживать стабильный вес и отличную физическую форму.

Занимаясь этим видом спорта, дети имеют возможность участвовать в соревнованиях и конкурсах по фитнес-аэробике и получать спортивные разряды.

В содержание занятий, как правило, входят:

разминка в танцевальном стиле (разучивание комбинаций классической аэробики с элементами хореографии),

силовая тренировка с использованием различного фитнес-оборудования (фитболы, медболы, гантели, амортизаторы, бодибары и др.),

Программа по фитнес-аэробике разработана специалистами Федерации фитнес-аэробики России, утверждена экспертным советом Министерства образования и науки РФ и рекомендована для апробации в рамках третьего урока физической культуры в российских школах.

К 18-19 годам человек вырабатывает свой стиль жизни и, возможно, будет придерживаться его на многие лета. Этот путь выработки своего стиля жизни начинается в самом раннем детстве. Успех создания здорового активного образа жизни зиждется на здоровом начале, заложенном в детском саду, взлелеянном и возвращенном в школьные годы, закреплённом в молодом возрасте. Тот, кто начал рано вести здоровый активный образ жизни, имеет гораздо больше шансов преуспеть в этом пути, чем тот, кто не имел возможности этим заниматься в молодые годы. Таким образом, детский сад и школа не только могут учить учиться, но и могут способствовать развитию здорового образа жизни.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

К элементам здорового образа жизни относятся:

- навыки и привычки здорового образа жизни, которые закладываются в раннем детстве;
- окружающая природная среда (она должна быть максимально безопасной и благоприятной для обитания);
- спорт и физическая активность (с учетом физиологических и возрастных изменений);
- гигиена личная и общественная (т.е. возможность позаботиться о собственном здоровье и при необходимости оказать другим первую медицинскую помощь)
- закаливание организма.

Если мы хотим, чтобы наше общество было здоровым и физически, и морально, а высокая мораль, этичность и здоровый дух — это производные здорового тела, то «спорт для всех» должен стать главным лейтмотивом в области политики по продвижению здорового образа жизни.

Использованные источники:

1. В.Н. Васильев «Утомление и восстановление сил» - М., 1994.
2. Ф.П. Космолинский «Физическая культура и работоспособность» - М., 1983.
3. В.В. Марьясис «Берегите себя от болезней» - М., 1992.
4. Н.Н. Огородникова «Холод против простуды» - М.: Советский спорт, 1990.
5. Ты и Я./ Под ред. Л.В. Капцова - М.: Молодая гвардия, 1989.
6. Халимова З.Р. Воспитание гигиенических навыков у младших школьников: учебно-методическое пособие. – Сибай, 1999.
7. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. – 1997.