

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Воронов Николай Андреевич

к.б.н., доцент кафедры физической подготовки
ФГКВООУ ВО «Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны»
Министерства обороны Российской Федерации
Россия, г. Ярославль

Аннотация: В данной работе рассматриваются вопросы влияния физического и интеллектуального развития на способности человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития, а так же рассматриваются вопросы о необходимости занятий спортом для поддержания организма в здоровом состоянии, о необходимости занятий физической культурой для поддержания здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, физическая культура, тренер, движение, упражнения, питание.

HEALTHY LIFESTYLE IN QUESTIONS AND ANSWERS

Voronov N. Andreevich

PhD, Associate Professor of physical training
FGCVOOU WAUGH "The Yaroslavl highest military college of air defense"
of the Ministry of Defence of the Russian Federation
Russia, Yaroslavl

Abstract: In this work questions of influence of physical and intellectual development on abilities of the person, improvement of his physical activity and formation of a healthy lifestyle, social adaptation by physical training, physical training and physical development are considered, and questions of need of sports activities for maintenance of an organism in a healthy state, about need of occupations by physical culture for maintenance of a healthy lifestyle are also considered.

Keywords: healthy lifestyle, sport, physical culture, trainer, movement, exercises, food.

Зарождение физической культуры исходит к самым древним эпохам существования нашего мира. Многие ученые сходятся во мнении, что спорт существовал всегда, потому что спорт неразрывно связан с движением. А там, где есть активность – есть и физические упражнения, а где второе, там и третье – соревнования и все другие физические способности человека.

Главная задача физической культуры – физическое воспитание молодого поколения. Без первого не было бы второго.

По мнению одного из ученых [2], физическое воспитание – это в первую очередь организованный вид физического развития, который охватывает очень долгий период жизни (до школы, в самой школе, далее подростковый возраст), и поэтому физкультура

является основным способом, с помощью которого ребенок приобщается к высокому – к ценностям физической культуры.

Для начала давайте разберемся что же входит в эти три заветных слова. Вообще термин ЗОЖ очень стал популярен сейчас, и это не может не радовать.

Полный отказ от вредных привычек, посвящение себя спорту и своему физическому развитию, самообразованию себя в области физической культуры, внимательность к подбору пищи и воды. И вообще здоровый образ жизни – это все-таки тщательное внимание к своему здоровью. Что мы употребляем в пищу, чем мы себя окружаем. Какие привычки мы вводим в свою жизнь, какой пример мы показываем младшему поколению и прочее-прочее.

В 90 годы прошлого века очень много было пропаганды вредных привычек [3]. Одна из главных – алкоголизм, далее курение, далее наркотики. В принципе, это все очень легко объяснимо. Нестабильность власти, бандитизм, полная вакханалия со стороны государства и общества. Все это повлияло очень на общество.

России понадобилось более 10 лет, чтобы задуматься, чем мы отравляем свою жизнь и жизнь своих детей. (В некоторых семьях, стоит указать, что до сих пор присутствует именно тот ужас, что творился в 90х – алкоголизм.)

Если в 90 на улицах городов можно было встретить пропаганду Нездорового образа жизни, то в настоящее время идет пропаганда как раз-таки здорового образа жизни. Общественные деятели выходят на всякие спортивные мероприятия, показывая пример, что успешные люди занимаются спортом. По телевизору запрещена реклама курения и алкоголя. Зато поощряются пропаганда спорта и правильных привычек.

Вспомните, сколько раз вы за последние 4 дня слышали от СМИ про алкоголь, наркотики или курение? А сколько раз про всякие беговые соревнования, про физическую активность и прочие важные для поддержания физической активности соревнования?

Давайте вернемся к здоровому образу жизни и посмотрим, из каких же важных элементов состоит этот загадочный ЗОЖ. Итак, первый и самый главный: полное исключение вредных привычек (Скажи нет: алкоголь, наркотики, курение). Далее идет, конечно же, плодотворный труд, все – таки лень – это тоже вредная привычка. И никакой здоровый образ жизни с ленью быть не может. Далее стоит указать, что наличие движения – тоже основной элемент ЗОЖ. Второстепенные элементы, но тоже необходимые с точки зрения ЗОЖ: личная гигиена, закаливание, здоровое питание (также «нет» говорим фастфуду) и здоровый сон (не менее 7 часов).

У человека есть только один способ для того, чтобы достичь полной гармонии с собой – постоянное самостоятельное выполнение физических упражнений. А также, учеными доказано, что постоянные занятия способствуют улучшению здоровья, повышению эффективности деятельности и нормализации самооценки. Однако, стоит отметить, что не всякое движение можно назвать физическим упражнением. Упражнения – это в первую очередь движения, которые действуют на определенную систему органов, а также которые имеют целью для улучшения физических качеств.

Учеными проведено исследование в заключении которого установлено, что обучающиеся в школе ребята, которые постоянно занимались спортом физически были более развиты, чем их одноклассники, которые со спортом были на «Вы». Спортивные ребята отличались высоким ростом, имели вес больше, крепкое телосложение, мышечную силу. Средний рост мальчиков в 16 лет, которые занимались спортом, был более 170 см, а средний рост у ребят, которые спортом не занимались равен был 165 см. И вес отличался в 10 килограмм у обоих, в соответствии. (У спортсменов больше, у лентяев – меньше) [1].

Давайте пройдемся по плюсам физической культуры и рассмотрим на какие же внутренние органы и системы человеческого организма она влияет и что улучшается.

Занятие физическими упражнениями тренируют сердечно-сосудистую систему, а значит в будущем минимизируют вероятность инфаркта.

Также занятия физическими упражнениями способствуют развитию костно-мышечной системы, а от этого в принципе и зависит рост учащихся. Вспомним пример с ростом ребят, приведенный мной выше.

Физические упражнения окажут положительный эффект, если в момент занятий будут соблюдаться определенные правила [2]. Во-первых, необходимо постоянно наблюдать за состоянием здоровья, чтобы не дай Бог не причинить себе вред при занятиях физической культурой. Если имеются какие-либо заболевания сердца, то не стоит сразу заниматься интенсивной физкультурой, дабы не причинить сердцу еще больше хлопот и не ухудшить его состояние. Необходимо выждать определенный период и начать заниматься определенной лечебной физкультурой, которую даст как рекомендацию кардиолог.

При выполнении физических упражнений наш организм дает ответ на нагрузку. Например, приходит в активное состояние деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются ресурсы, повышается неподвижность нервных процессов, укрепляется мышечная и костно-связочная системы. Короче говоря, с помощью физической культуры улучшается физическое состояние всего организма, а главное, что улучшается подготовленность занимающихся и позже человек, делающий зарядку с трудом уже не будет ощущать трудности в ее выполнении. Если всегда делать физические упражнения, то у человека будет всегда хорошее самочувствие, крепкий сон, чистые мысли, желание заниматься и приподнятое настроение. При постоянных упражнениях тренированность человека улучшается из года в год. И хорошая физическая форма будет с вами на протяжении длительного времени.

Здоровье – не только состояние организма, но и ценность [3]. Здоровье всегда выступает как отношение ответственности: матери к своему будущему ребенку, родителей к детям, врачей к больным, государства к населению, человека к самому себе. Главное для человека, который хочет оставаться здоровым всю жизнь - соблюдение правил здорового образа жизни и конечно, занятия физической культурой.

Физическая культура – составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Список литературы:

1. Феномен социализации студента в образовательном процессе физического развития / Н.А. Воронов, И.П. Гладких, А.В. Люсин // В сборнике: Образование и педагогические науки в XXI веке Сборник статей победителей Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией Г.Ю. Гуляева. 2017. С. 162–165.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
3. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2015. – 172 с.