

ОСНОВНЫМ КОНЦЕПЦИИ, КОТОРЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПЕРВОСТЕПЕННЫМИ В ВОПРОСАХ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Ермоленко Сергей Анатольевич

подполковник полиции, старший преподаватель кафедры огневой подготовки
Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород

Баландин Олег Сергеевич

подполковник полиции, преподаватель кафедры огневой подготовки
Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород

Попов Александр Викторович

подполковник полиции, старший преподаватель кафедры огневой подготовки
Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород

Аннотация: Одной из глобальных проблем современного мира является проблема, касающаяся здоровья единичного представителя человеческого рода и человечества в целом. Под таким понятием, как здоровье, принято понимать и учитывать совокупность физического, психического, душевного и социального благополучия. Поэтому необходимо развивать все данные стороны, а не заикливаться на какой-то одной. В XX веке в России зарождается такое понятие, как «здоровый образ жизни», многие источники сообщают о том, что основоположником данного понятия стал Израиль Брехман.

Ключевые слова: ЗОЖ, концепция, гимнастика, воспитание.

THE BASIC CONCEPTS WHICH ARE PRIMARY IN HEALTH IMPROVEMENT

Ermolenko Sergey Anatolyevich

Lieutenant Colonel of police, senior lecturer of the Department of fire training
Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilina
Russia, Belgorod

Balandin Oleg Sergeevich

Lieutenant Colonel of police, teacher of fire training Department
Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilina
Russia, Belgorod

Popov Alexander Viktorovich

Lieutenant Colonel of police, senior lecturer of the Department of fire training
Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilina
Russia, Belgorod

Annotation: One of the global problems of the modern world is the problem regarding the health of a single representative of the human race and humanity as a whole. Under such a concept as health, it is customary to understand and take into account the totality of physical, mental, mental and social well-being. Therefore, it is necessary to develop all these parties, and not focus on any one. In the twentieth century, such a concept as a “healthy lifestyle” was born in Russia, many sources report that Israel Brehman became the founder of this concept.

Keywords: healthy lifestyle, concept, gymnastics, education.

В понятие ЗОЖ доктор медицинских наук заложил простые, но действенные методы. Он называл такие элементарные, на первый взгляд, явления, которые однозначно могли бы снизить уровень смертности, но для людей XX века такие явления, как правильное питание, регулярное закаливание, отказ от вредных привычек, необходимость физической культуры были чужды. Но в XXI веке ЗОЖ начинает набирать весомые обороты и теперь большая часть населения заботится о своем здоровье, поскольку в мире и так множество факторов, негативно влияющих на продолжительность человеческого рода. К таким факторам можно отнести «сидячую работу», вредные продукты питания, изготавливаемые из удешевленного сырья, плохая экология и многое другое.

Теперь перейдем к основным концепциям, которые, на наш взгляд, являются первостепенными в вопросах укрепления здоровья.

Физическое самовоспитание - целенаправленный процесс, сознательной, планомерной и усердной работы над собой, который ориентирован на формирование физической культуры личности.

Для населения, у которого основным видом деятельности является умственный труд, систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового молодого организма, который ведет "сидячий" образ жизни, не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках нарушается дыхание, учащается сердцебиение, а вот у человека, который хоть несколько часов в неделю уделяет тренировкам, напротив, переносимость физических нагрузок значительно облегчается. Как известно, работоспособность сердечной мышцы находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивающая мускульную организацию тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой сердечная мышца ослаблена, что выявляется при любой физической работе.

Не обязательно нагружать свой организм многочасовыми тренировками, для начала нужно начинать с малого:

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической нагрузки, необходимый для поддержания организма в норме. Названная процедура должна войти для всех в привычный образ жизни, также как и чистка зубов. Одним из необходимых условий для наиболее эффективного результата является свежий воздух или же хорошо проветренное помещение. Нужно ежедневно начинать свое утро с пятиминутной зарядки, которая будет способствовать пробуждению организма и настраиванию мышц тела на работу на весь день. Необязательно при этом ходить в фитнес зал и уделять два и более часа на тренировки, достаточно просто уделять больше внимания своему организму также в виде прогулок на свежем воздухе, плавания в бассейне, которое оказывает нагрузку на все группы мышц.

Также многие ученые говорят о благоприятности **утренней и вечерней прогулки на свежем воздухе**. Систематическая ходьба благотворно влияет не только на здоровье, но и на благосостояние человека в целом, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Ежедневное пребывание на свежем воздухе от 1 часа и более является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание.

Закаливание - это мощное оздоровительное средство, способствующее укреплению здоровья. Оно оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Следует отметить, что занятие в фитнес залах, может способствовать развитию физического и духовного здоровья человека, но при условии правильного и систематического подхода к тренировкам. Наибольший вред для здоровья на наш взгляд наносят себе бодибилдеры. Эти спортсмены, владеют ошибочным мнением о здоровом образе жизни. Зачастую они считают, что многочасовые тренировки, употребление в

рацион химических добавок в целях стимулирования роста мышечной массы, способствует укреплению их физического здоровья, но это далеко не так. В результате их повседневной деятельности суставы конечностей начинают разрушаться под воздействием высоких нагрузок, а внутренние органы начинают утрачивать свои физиологические функции из-за воздействия на них химических элементов, которые содержатся в биологических добавках.

Также, если говорить о такой категории населения как девушки, которые также активно ведут здоровый образ жизни, то следует отметить, что не все из них правильно подходят к пониманию данного термина. Конечно, на первых этапах, ведя здоровый образ жизни человек старается сформировать правильный рацион своего питания. В сети «Интернет» существует достаточно много разных программ для начинающих и профессионалов в данной области, которые подбирают свой рацион в соответствии с личными критериями. Однако, не все молодые люди способны рационально ограничивать себя в различных продуктах и приемах пищи.

Соблюдая эти основные, на мой взгляд, правила, ваш организм никогда не даст сбой раньше, чем ему положено.

Список использованной литературы:

- 1) Устав Всемирной организации здравоохранения от 25.10.1960 г.
- 2) Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье // Издательство: "Физкультура и спорт" (1990), 208 – с.

