

**Беликов Сергей Николаевич**

студент

**Орехова Ирина Вячеславовна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

г. Вологда, Вологодская область

## **ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА В ЕГО РУКАХ**

***Аннотация:** в настоящей статье на примере двух городов: г. Вологда, субъект РФ и Гонконг, специальный административный район КНР – показана разница в отношении к своему здоровью людей разных стран.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, спорт, семейные традиции, физическая культура, эксперимент, наблюдение.*

Физическая активность человека – главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья, ничем не заменимое универсальное средство профилактики недугов и замедления процессов старения организма [1].

В последнее время появилась тенденция заниматься спортом в тренажерных залах, где есть все необходимое оборудование и укрывающая от непогоды крыша над головой. Но все же, наилучшим вариантом, доказано учеными, для занятий спортом является спорт на открытом воздухе: пробежки, силовые упражнения на перекладинах, параллельных брусьях и скамейках, растяжки, спортивные игры.

В целях эксперимента было проведено наблюдение за тем, есть ли на улицах г. Вологды спортивные бесплатные площадки для людей разного возраста: детей, молодежи, взрослых и людей пенсионного возраста. В ходе наблюдения выяснилось, что детские площадки встречаются чаще остальных, а спортивными площадками для остальных являются пришкольные стадионы.

В городе Вологда имеется большое количество зеленых парков, обустроив которые, сохраняя зеленые насаждения, в них можно будет заниматься спортом. На данный момент где-то нет достаточного освещения, нет дорожного покрытия

для бега, нет оборудования (турников). Встает вопрос: насколько важно в современном обществе человеческое здоровье, если оно все чаще становится платной услугой?

Ответ на вопрос был получен во второй части эксперимента, из наблюдения за тем, как в других странах разрешена данная проблема. Немалый интерес вызвал Гонконг – специальный административный район Китайской Народной Республики, один из ведущих финансовых центров Азии и мира [2]. Большое внимание в этой стране уделяется здоровью людей. В самом городе, Гонконге, на улицах можно встретить бесплатные теннисные корты, баскетбольные, волейбольные площадки, футбольные поля. В многочисленных зеленых парках, расположенных между небоскребами, располагаются обустроенные бесплатные площадки для занятий спортом. Парки устроены таким образом, чтобы можно было сочетать активный и пассивный отдых. Например, Гонконгский парк, площадью 80000 м<sup>2</sup>, включает в себя спортивный центр, детскую площадку, место для занятий Тай Чи. Парк Коулун (рисунок 2.): мини футбольное поле (1 – номер на рисунке 2), спортивный центр (3), открытый и закрытый бассейны (8), большую детскую площадку (13), беговую дорожку (12). Закрытый бассейн включает в себя 4 бассейна: один олимпийский (50 метровый), два 25 метровых и один 21 метровый для занятия дайвингом. Несколько открытых бассейнов разных форм и размеров, для тех, кто хочет поплавать, не плавая по дорожкам. Детская площадка с горками, домиками и трубами. На площадке две зоны: с 2 до 5 лет, и с 5 до 12 лет. Есть еще одна детская площадка Дискавери Плейграунд (16), это воссозданный форт британской армии, с башней, пушками (для детей до 13 лет). Для спортсменов есть спортивная специальная дорожка, по которой устроено 8 мест для занятия на тренажерах, брусьях и других снарядах. Длина дорожки 500 метров [3].

По результатам наблюдений были сформулированы выводы:

- требуется обустройство зеленых парков для занятия спортом;
- в других странах здоровье людей на приоритетном месте;
- спорт способствует укреплению семейных традиций;

– занятия спортом взрослых людей (родителей) способствует формированию понятия здорового образа жизни у детей.

*Сознательное отношение к собственному здоровью должно стать нормой поведения, главной отличительной чертой культурной, цивилизованной личности.*



Рис. 1. Схема парка Коулун, Гонконг

### Список литературы

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.
2. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Гонконг>
3. Ефанова М. Livejournal. Спортивные площадки, скверы и парки Гонконга / М. Ефанова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://maria-efanova.livejournal.com/153446.html>