

*Жилина Лада Дмитриевна*

студентка

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА**

*Аннотация:* в работе рассмотрена методика воспитания хорошего отношения к ЗОЖ. Автором предложены советы для ведения здорового образа жизни.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, советы, методика, воспитание, ЗОЖ, физическая культура.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль.

Методика воспитания хорошего отношения к ЗОЖ предусматривает соблюдение следующих основных методических условий:

- овладение знаниями и умениями о ЗОЖ на основе разработанной системы понятия «здоровый образ жизни»;
- системное и систематическое развитие знаний о здоровом образе жизни во взаимосвязи с другими понятиями;
- создание устойчивой мотивационной среды обучения средствами интегрируемых курсов;
- обеспечение личностно-ценностного подхода при создании здорового образа жизни;

- комплексное использование словесных и практических методов обучения, их осознанный выбор и лучшее сочетание;
- применение комплексов физических упражнений, способствующих активизации самостоятельной деятельности учащихся;
- использование различных типов занятий, а также внеурочных мероприятий;
- выполнение разработанного комплекса упражнений;
- объяснение значения на занятиях ОБЖ и биологии и комплексное применение на занятиях физической культурой физических упражнений, противодействующих появлению и развитию патологий;
- обучение детей способам объективной самооценки физического состояния.

Здоровье человека – результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

- наследственность – 20%;
- окружающая среда – 20%;
- уровень медицинской помощи – 10%;
- образ жизни – 50%.

*10 советов здорового образа жизни.* Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе и красивее.

3 совет: не кушайте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

4 совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впасть в депрессию и быть в плохом настроении.

6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17–18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

8 совет: больше двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

### Заключение

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками,

гиподинамией, перееданием уже к 20–30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого – либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горою мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегаёт по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), ест с книгой. Поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья.

### *Список литературы*

1. Пехтерева Ю.П. Физическая культура – здоровый образ жизни / Ю.П. Пехтерева, В.И. Стручков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2013/338/6889> (дата обращения: 04.06.2018).