

А.И. Тарасов

A.I. Tarasov

*Научный руководитель к.т.н., доцент Ю.А. Аверьянова,
Scientific adviser PhD, Associate Professor J.A. Averyanova*

ФГБОУ ВО «Казанский государственный
энергетический университет», г.Казань, Россия

KazanStateEnergyUniversity, Kazan, Russia

albert_gava@mail.ru

Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни The role of physical culture in the formation of a healthy lifestyle

***Аннотация.** В данном докладе рассмотрена тема поддержания здорового образа жизни человека за счет занятия активными видами спорта. В настоящее время для России проблема сохранения здоровья молодежи приобретает особую актуальность. Тенденция ухудшения здоровья молодежи, наводит на мысль, что нужно предпринимать кардинальные меры с детства. Во многом это результат вредного питания, большое времяпровождение за компьютером. Я хотел бы привести пример из своей жизни, занимаясь футболом более 16 лет.*

***Abstract.** This report examined the theme of maintaining a healthy way of life at the expense of active sports. Currently, Russia the problem of preserving the health of young people is of particular relevance. The trend of the deterioration of health of young people, suggests that it is necessary to take drastic measures in childhood. This is largely the result of harmful food, great pastime at the computer. I would like to give an example from his own life, engaged in football for over 16 years.*

***Ключевые слова:** здоровье, футбол, молодежь, питание.*

***Keywords:** health, football, youth, food.*

Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Если бы каждый из нас придерживался здорового образа жизни, мы бы имели меньше болезней и жили

как минимум лет 100, точно. Но как мы живем? В особенности студенты, мы учимся, питаемся «фаст фудами», потому что стараемся экономить время, в свободное время мы лежим на диване, вместо того, чтобы пойти в парк и дышать свежим воздухом, вместо адекватного питания, мы приходим домой и набиваем желудок, потому что весь день не имели возможности нормально поесть, а переизбыток и «фаст фуд прямой» путь к сахарному диабету и т.д. Работает до изнеможения организма, минимум сна, максимум работы+употребление алкоголя и никотина, и что получается, человеческий организм не то что устает, он еще и подвергается всякому уничтожению в виде алкоголя и т.д... А ведь на самом деле - здоровый образ жизни это не сложно!!!!В понятие здорового образа жизни входит достаточная физическая активность, сбалансированное меню, соблюдение правил гигиены, отказ от излишеств любого рода и естественно, закаливающие процедуры. Одним из важнейших факторов, составляющих понятие здорового образа жизни, является плодотворная работа. Не именно упорная работа, а плодотворная работа. Нужно четко составить распорядок отдыха, питания, чтобы не нарушать ритма. Мы живем своим ритмом: встаем в 7, в 9 на учебе или работе и т.д. Так почему мы решили, что у нашего организма нет своего распорядка дня? Он часть нас и нужно уважать его [1]. Питаться правильно, вовремя, размеренно, без попыток набить свой желудок, нужно как можно чаще бывать на свежем воздухе, вести активный образ жизни. Ведь если наша жизнь активна, у нас хорошее настроение, у нас все получается, мы самореализуемся, делаем какую-то работу мы ощущаем себя нужными, мы развиваем свой потенциал [2]. Придерживаться здорового образа жизни нужно не потому что так надо, а мы должны действительно понять, принять, вжиться в это.

Физические упражнения способствующие поддержанию здорового образа жизни – это двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям. Слово «физическое» отражает характер

совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени. Слово «упражнение» обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия. Физические упражнения- это как наше физическое воспитание. Физическое упражнение выражает мысли, эмоции, потребности человека, его отношение к окружающей действительности. Физическое упражнение это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физического воспитания. Физическое упражнение воздействует не только на функциональное состояние человека, но и на его личность. Физические упражнения влияют как на здоровье нашего организма, так и на здоровье внутреннее. Выполняя физические упражнения, мы придерживаемся той или иной дисциплины, мы постепенно учимся правильно их выполнять, правильно двигаться, и правильно дышать, а как известно правильное дыхание залог крепкого здоровья. Физические упражнения должны быть разнообразными, чтобы воздействовать на на все тело, а не именно на какие то участки. Я всегда задумывался, привыкал бы человек к физическому развитию, так же как он может привыкнуть к никотину, алкоголю и разным вещам? А ведь мы отбрасывает полезное, а привыкаем к губящему. Так нельзя, наше тело, наше здоровье — это мы. Почему человеку свойственно губить себя или делать все для этого, вместо того чтобы следить за своим здоровьем, тем самым не укорачивая года своей жизни [3].

Многие русские исследователи считали, что понятие закаливания исходит из технического, где подразумевается превращение относительно мягкого металла в более стойкий, упругий и крепкий. Так, под закаливанием имеется в виду повышение сопротивляемости организма всем тем вредным влияниям, которым он подвергается. Так вот, закаливание это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя

процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. Закаливание приемлемо для любого человека, им могут заниматься люди всех возрастов независимо от степени физического развития. Оно имеет важные значения: поднимает работоспособность и выносливость организма, включает в себе культуру волевых усилий, помогающих устоять в серьёзных испытаниях, формируются такие черты характера, как настойчивость, целеустремлённость, воля к достижению поставленной цели. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Следовательно, закаливание – это обширная система мер воспитательного и гигиенического характера, направленная на повышение устойчивости человека переносить без вреда для здоровья и работоспособности пребывание в неблагоприятных метеорологических условиях, а также мер по расширению его физиологических резервов, но к закаливанию нужно подходить с умом[4]. Считаться с полом, возрастом, особенностям организма. Нужно постепенно приучать организм к тем или иным воздействиям и развивать способность борьбы с ними. Не сразу обливаться холодной водой, а постепенно уменьшать градус. Если подойти слишком легкомысленно к этому, можно причинить себе вред, а ведь мы для чего все это делаем, чтобы улучшить наше здоровье, поэтому важно подойти к этому с умом [6].

Я сам 16 лет занимаюсь спортом(футбол) , хотел бы вам привести плюсы и минусы занятия этим видом спорта. Думаю, многие из нас знают, что такое футбол.

Футбол - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук). Учеными уже давно доказан тот факт, что занятия этим видом спорта укрепляют мышцы, увеличивается плотность костной ткани, благодаря чему снижается риск переломов. Улучшается и двигательная координация спортсменов. Если вы

будете заниматься футболом хотя бы месяц, то у вас повысится координация движений и выносливость организма, ведь в футболе нужно бегать, а не стоять на месте. Благодаря занятиям футболом у вас улучшится дыхание, улучшится работа всех органов, так как при игре в футбол вы будете потреблять большее количество кислорода чем в обычном состоянии, ведь одна из основных составляющих футбола это бег. Бег является основой для любого активного вида спорта. Во все тренировочные процессы входит разминка которая состоит из пробежки + дополнительные упражнения, которые зависят от вида спорта. Даже если вы займетесь футболом не профессионально, то вам все равно нужно будет бегать по полю, благодаря чему кровь разгоняется по организму и улучшается подача кислорода мышцам и органам. Благодаря интенсивным тренировкам, наступает эмоциональная разрядка, уходят все плохие мысли. Футбол может избавить от стрессов и депрессий. Поэтому спортсмены меньше всего подвержены инфарктам и инсультам. Они менее агрессивны и более спокойны и уравновешены. Игроки получают удовольствие от того, что делают. Их тело становится подтянутым. Таким людям ожирение не грозит. Польза футбола несомненна. И не обязательно заниматься им профессионально, ведь любителям он приносит несколько не меньше удовольствия и пользы. Футбол – это залог красоты и здоровья!

Из минусов футбола наверно можно назвать только травмы, от них не застрахован ни профессионал ни любитель.

На мой взгляд, в футболе больше плюсов чем минусов, вы можете просто заниматься им для себя, собраться с друзьями и поиграть 30-60 минут, вы не только улучшите свое здоровье, но и получите положительные эмоции и начнете лучше понимать друг друга.

Список литературы

1. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ.: Учебник для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений. / Под ред. В.И.Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона.- М.: Просвещение, 2006.

2. Сушанский А.Г., Лифляндский В.Г.. Энциклопедия здорового питания.Т. I, II. СПб.: «Издательский Дом “Нева”»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 1999.
3. Столяров В.И., И.М.Быховская, Л.И.Лубышева. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. - 2004.- № 5.- С. 11.
4. Соловьёв Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие. Ч. 1 и 2. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007.
5. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования [Текст]. 12 – е изд., испр. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 480 с.