

тренировочной работы и качества учебно-воспитательного процесса, проводимого преподавателями и тренерами.

Практика сотрудничества отдела УВР по спортивно-массовой работе и кафедры физического воспитания и спорта показала положительный результат по привлечению большого количества студентов к различным видам массовых оздоровительных мероприятий, с целью сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи.

ПРИНЦИПЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Маслакова А.Р., Кирвонбаев Р.Н.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Безусловно, спорт играет огромную роль в жизни каждого человека. Занятие спортом имеет первостепенную важность для сообщества в целом. Некоторые люди придерживаются мнения, что жизнь без спорта является практически невозможной, но, к сожалению, данного мнения придерживаются далеко не все. В наше время существует немалое количество факторов, которые пагубно влияют на наш организм и здоровье, такие как: загрязнение воды, земли и воздуха, загазованность и многое другое. В связи с усложнением общественной жизни возрастает количество нагрузок на организм человека. Для того чтобы быть здоровым необходимо постоянно находиться в движении, тем более с такой экологией. Именно поэтому об этом стоит задумываться с самого раннего возраста. Благодаря физическим нагрузкам укрепляется иммунная система, появляется способность справиться с различными заболеваниями. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды, а также развивает такие навыки, как: ловкость, скорость, выносливость, реакция, сила и терпение. Находиться в постоянном

движении означает быть здоровым, именно поэтому спорт и различные физические нагрузки так важны для любого человека.

Здоровый образ жизни – это образ жизни отдельного человека, который направлен на профилактику болезней и укрепления здоровья, а именно принятие активного участия в различных формах жизнедеятельности. Данная тема является актуальной из-за сложившейся ситуации в мире, которая вызвана увеличением рисков экологического, психологического, политического и военного характера, что в свою очередь, провоцирует негативные сдвиги в состоянии здоровья. Чтобы чувствовать себя в отличной форме необходимо вести здоровый образ жизни, который является главным фактором в укреплении и сохранении здоровья в современных условиях [2; с.52].

Укрепление здоровья – это процесс, который дает возможность влиять на свое самочувствие, а также способствует его улучшению и сохранению. Данный процесс повышает уровень не только физического, но и душевного благополучия.

Главным принципом укрепления здоровья является физическая активность. Физический труд обладает удивительными свойствами. Благодаря спорту мы можем получать положительные эмоции, становиться более привлекательными, чувствовать себя сильными, а главное – здоровыми. Малоподвижный образ жизни отражается на работе всего организма в целом, что приводит к понижению работоспособности, нарушению координации движений, ослаблению внимания и памяти, и многому другому [1; с. 10].

Также стоит задуматься о последствиях вредных привычек. Здоровый образ жизни совершенно несовместим с привычками, которые пагубно влияют на организм. Курение и алкоголь значительно сокращают продолжительность жизни, а также являются причиной возникновения различных хронических заболеваний. Именно поэтому необходимо отказаться от вредных привычек и заменить их правильными.

Основой нормальной жизнедеятельности является распорядок дня. Правильный режим обеспечивает высокую работоспособность, предохраняет

нервную систему от переутомления и повышает общую сопротивляемость организма. Необходимо ежедневно поддерживать оптимальное соотношение труда и отдыха, а также разумно распределять физические и умственные нагрузки.

Для того чтобы вести активную жизнь и достигать успехов необходимо вовремя восстанавливать силы. Недостаток сна негативно влияет на работу головного мозга: ухудшается внимание, мышление и концентрация. От этого возникает необходимость восьмичасового сна, которого вполне достаточно для эффективной работы как умственной, так и физической. Также необходимо устраивать прогулки на свежем воздухе, правильно распределять свое свободное время и соблюдать личную гигиену.

Личной гигиене стоит уделить особое внимание. Для того, чтобы быть здоровым необходимо ежедневно соблюдать правила по уходу собственного организма. Соблюдение данных правил предохраняют человека от болезней, а также от преждевременной старости. Именно поэтому, уделяя особое внимание личной гигиене, Вы вносите вклад в копилку своего здоровья и долголетия.

Рациональное питание не менее важно в сохранении здоровья. Необходимо регулярно совершать прием пищи, т.к. нерегулярное питание способствует дополнительным нагрузкам на организм, что побуждает к различным нарушениям. К серьезным сбоям в работе организма может привести недостаток веществ, такие как: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. В течение дня каждый человек тратит энергию, которая восполняется пищей. Переедание и недоедание является опасным для нормального самочувствия, поэтому необходимо разумно распределять прием пищи. Правильное питание – путь к поддержанию здоровья.

Окружающая среда должна быть благоприятной для обитания. В противном случае здоровье человека находится под угрозой. Поэтому стоит задуматься, какие факторы могут повлиять на ваше самочувствие. Если смена места жительства является невозможной, то стоит побороться за экологию собственного места проживания.

Закаливание организма также способствует укреплению здоровья. Данная процедура помогает избежать различных простудных заболеваний, а также способствует укреплению иммунитета, тренировке сосудов и вегетативной нервной системе. Благодаря закаливанию можно повысить жизненный тонус.

Психоэмоциональное состояние также сказывается на физиологическом состоянии человека. Поэтому к здоровому образу жизни относятся: умение противостоять стрессу, оптимизм, интерес к новому, умение устанавливать близкие взаимоотношения, позитивное мышление, активная интеллектуальная деятельность, творчество и самореализация. Необходимо нацеливать себя на положительный настрой. Вслед за здоровыми мыслями к организму придёт здоровье.

Каждый человек является творцом своей жизни и своего тела. Только от нас самих зависит состояние собственного здоровья. Начать здоровый образ жизни просто, стоит лишь поверить в свои силы и начать совершать маленькие шаги в правильном направлении. Даже самые незначительные усилия над собой дают определенные результаты. Ведь здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни.

Можно сделать вывод: «Чем больше времени мы уделяем физическим нагрузкам, тем эффективней работает наш организм»

Движение – это жизнь! А это значит, что спорт является неотъемлемой частью в сохранении и укреплении здоровья. Стоит начать уделять небольшое количество времени для физических нагрузок, как появится результат.

Каждому человеку необходимо вести здоровый образ жизни, ведь как говорится, наше тело – это храм души, который не стоит «засорять» неправильным питанием, вредными привычками и малоподвижностью.

Список литературы

1. [Агаджанян Н.А.](#) Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт : учебное пособие / [Н.А. Агаджанян](#), [Т.Е. Батоцыренова](#), [Л.Т. Сушкова](#). – Владимир : Владимирский государственный университет, 2004.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2006.