

здоровья, функциональной готовности, общей и специальной физической, а также психологической подготовленности спортсменов в возрасте от 6 до 17 лет, по 18 видам спорта, обоих полов. Данная система с успехом используется при непрерывном мониторинге спортивной подготовленности учащихся спортивных школ г.Тюмени (обследуются около 11000 юных спортсменов) [9]. Один из авторов в последние годы приглашается в качестве эксперта региональным отделением Фонда на жюри финалов конкурсного отбора по программе «УМНИК». Следует отметить малое количество инновационных проектов в области физической культуры и спорта, вызванное, на наш взгляд, недостаточной информированностью молодых исследователей и специалистов, работающих в данной сфере, о существующих в РФ институтах развития.

Литература

1. <http://www.vcb.ru/strategy/>
2. <http://www.rusventure.ru/ru/programm/p5/>
3. <http://www.rusnano.com/investment/strategy/>
4. <http://community.sk.ru/foundation/about/>
5. <http://new.opora.ru/about>
6. <http://www.rvca.ru/rus/about/mission/>
7. <http://fasie.ru>
8. Строщков В.П., Строщкова Н.Т., Падерин И.М. Технологии будущего: от воспитания ребенка до спорта высших достижений/ Инновации. № 3 (185), 2014, С. 2–7.
9. <http://moi-portal.ru/novosti/12553.html>

Теряева М.А.

Уральский федеральный университет им. первого Президента РФ Б.Н.Ельцина
Екатеринбург, Россия

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: В современных условиях возникает особая необходимость в поддержании хорошей физической формы, быть здоровым. Статья посвящена вопросу взаимосвязи физической культуры и здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая активность, здоровый образ жизни, режим труда и отдыха, питание

CORRELATION BETWEEN PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH LIFE STYLE

Abstract. In the frame of industrialization there is special necessity of the needs for physical activity. Important to understand the way of the organization physical training in daily timetable. The article devoted to the correlation between the physical exercise and health life style. Also it concerns some rules of proper health life style approach.

Keywords: physical activity, health life style, emotional stability, recreation, nutrition, lifelong activity.

Здоровый образ жизни становится актуальной темой современности. Существуют контролируемые факторы, влияющие на состояние здоровья. К таковым относятся: режим дня, питание, физическая активность. Человек и близкие люди сознательно выбирают, ведут контроль факторов, влияющих на свое самочувствие и здоровье окружающих. Помимо указанных аспектов, существуют неконтролируемые факторы. Окружающая среда, качество и пищевая ценность продуктов питания, стресс.

Прежде всего, культура здорового образа жизни воспитывается в семье, под влиянием старших наставников. Важно с раннего, сознательного возраста формировать привычку к поддержанию здорового образа жизни, положительно влияющего на здоровье [2, с. 120].

Существуют общие рекомендации, помогающие

Существуют основы формирования образа жизни. Они зависят от следующих аспектов:

Режим или строго регламентированный распорядок дня, необходим для осуществления успешной учебной, трудовой деятельности. Регламентированный распорядок приучает организм к определённым видам работ и восстановлению. Каждый человек составляет режим индивидуально, в соответствии с потребностями и особенностями организма и общей загруженности.

Питание. Рацион питания должен соответствовать энергетическим потребностям организма и обеспечивать энергией процессы жизнедеятельности. Необходимо придерживаться сбалансированного рациона питания. Учёт соотношения содержания в пище белков, жиров и углеводов способствует их правильному усвоению пищеварительной системой и распределению организмом. Кроме того, важно дополнительно вводить витамины для укрепления иммунитета.

Физическая активность. Человеческий организм создан для подвижного образа жизни. В современных условиях необходимо дополнительно давать работу мышечному аппарату и органам жизнеобеспечения. Занятия физической культурой, упражнения специально направленного характера способствуют поддержанию оптимальной физической нагрузки. Помимо этого, средства физической культуры позволяют лучше восстанавливаться, быть трудоспособным и выносливым членом общества [1, с. 88].

Физическая культура требует так же соблюдения режима дня и питания. Учитывая этот аспект, можно утверждать, что правильная организация физической активности является основой здорового образа жизни.

Необходимо принимать во внимание тот факт, что отсутствие вредных привычек, таких как запрет на курение и употребление алкоголя, позволит сохранить здоровье на много лет. Вредные привычки оказывают негативное влияние на здоровье молодого поколения. В ближайшем будущем это приведёт к ухудшению во всех сферах деятельности.

В организации самостоятельных занятий спортом и существенную помощь оказывает просмотр учебных фильмов, наглядные пособия, изучение специальной тематической литературы.

Физическая культура способствует формированию здорового образа жизни молодого поколения. Однако не всегда удастся эффективно решить эту социально-педагогическую проблему.

Высокий уровень физической подготовленности является результатом совершенствования на протяжении всей жизни, начиная с раннего возраста [3, с. 92]. Это позволяет эффективнее справляться с учебной нагрузкой, снимать нервно-психические напряжения, восстанавливаться за оптимальный временной период. Физически подготовленный человек менее подвержен утомлению, быстрее усваивают учебный материал, справляется с учебной нагрузкой и становятся профессионалом. Данный аспект, в свою очередь, является залогом процветания в масштабах государства.

Литература

1. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. 88 с.
2. Ильин Е. П. Мотивы человека (теория и методы изучения). – К.: Высшая школа, 1998. – 120 с.
3. Общая спортивная психология./Под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2000. – 92 с.