

Физическая культура и спорт во всех их проявлениях является универсальным механизмом для самореализации, самовыражения и развития человека, а потому его место в системе ценностей современного общества заметно возрастает. Также физкультура и спорт не только являются средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни, в первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.

Из вышеперечисленного следует, что физическая культура и спорт влияют на процесс самопознания и самосовершенствования личности каждого студента, на формирование воли, нравственно – этическое воспитание и уверенность в себе и своих силах, а в целом на здоровье физическое и психологическое.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Щербина Н.В., Кузнецова Н.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет»,
г. Екатеринбург, Россия

«Здоровье всему голова», – так говорит народная мудрость. А ведь правда, что может быть ценнее здоровья? Многие сейчас рассуждают: «будь я здоровым – я бы все смог и везде преуспел». Хорошо, тогда как сохранить здоровье? Как укрепить иммунитет? Как не потратить всю жизнь на насморк, температуру и многие другие симптомы ослабившегося иммунитета?

Главный принцип наличия хорошего здоровья – это понимание, что чем раньше начнешь следить за своим здоровьем, тем больше ты укрепишь и сохранишь его и тем больше вероятности прожить долгую счастливую жизнь. Но в течение жизни общество постоянно нам намекает, что следить за здоровьем скучно и сложно, и что для этого придется отказаться почти от всего.

Это вовсе не так! Воспитание интереса к здоровью, соблюдение правил здорового образа жизни, довольно увлекательный и приятный процесс. И если в детстве интерес к своему здоровью никто вам не смог заложить, то это можно сделать и самим в любом возрасте, но чем раньше, тем лучше. Главное понимать, что основа сохранения здоровья любого человека – это соблюдение правил здорового образа жизни. И к счастью, такой стиль жизни становится у современной молодежи все более популярным.

Какие преимущества сможет получить человек, который ведет здоровый образ жизни?

- Уменьшить риск возникновения серьезных заболеваний.
- Укрепить иммунитет.
- Стабилизировать функционирование всех систем организма.
- Очистить организм от токсинов и шлаков.
- Продлить молодость всего тела.
- Надолго сохранить красивую и упругую кожу.
- Уменьшить денежные расходы. Ведь соблюдение здорового образа жизни требует значительно меньше денежных вложений, чем покупка дорогостоящих лекарственных препаратов.
- Повысить силу и энергию, что будет способствовать достижению целей и успеха.
- Быстрее и легче отказаться от вредных привычек.
- Нормализовать психическое состояние, что будет способствовать улучшению отношений с окружающими людьми.
- Повысить и стабилизировать настроение и оптимистическое отношение к жизненным неурядицам.
- Исключить из жизни усталость и уныние.
- Улучшить общее состояние тела.
- Обеспечить идеальное духовное и физическое состояние организма.

- Продлить жизнь и улучшить ее качество до совершенства, без страха встретить здоровое, естественное и беспроблемное старение.

Так какие же правила здорового образа жизни существуют? Эксперты предлагают несколько условий, которые помогут нам поддержать и сберечь здоровье.

Итак, первое условие – здоровое питание. Чтобы питание было здоровым, нужно придерживаться следующих принципов:

- Пища должна быть разнообразной и содержать достаточное количество растительных продуктов. Никакой продукт животного происхождения не может похвастаться таким содержанием витаминов и минеральных веществ, как продукт растениеводства. В ежедневный рацион обязательно должны входить картофель, хлеб, макаронные изделия и крупы. Именно из этого нужно получать более 50% всей энергии.

- Также необходимо употребление, как минимум, 400 грамм свежих овощей и фруктов, причем не импортных.

- Необходимо следить за калорийностью продуктов и массой тела. Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины (ГНИЦПМ) рекомендует снижение избыточного веса при показателе индекса массы тела ($ИМТ = \text{масса тела (кг)} / \text{рост}^2 \text{ (м)}$) превышающим 27 кг/м^2 .

- Необходимо ограничить получение энергии из жиров. Животные жиры должны составлять не более 1/3 потребляемых жиров.

- Молоко и молочные продукты – источники кальция и белка. Их следует употреблять с низким содержанием жира.

- Ограничить потребление сахара и продуктов, содержащих большое количество сахара. Они – лучшие проводники к развитию кариеса и ожирения.

- Ограничить потребление соли.

- Важно, также, само приготовление пищи. Нужно стараться готовить пищу, не прибегая к маслу, жиру, сахару и соли или, хотя бы, снизить их содержание в блюдах до минимума. Варка на пару и запекание – отличный вариант приготовления еды. Вкусно и полезно.[2]

Следующее условие – воздух. Без пищи человек может прожить какое-то время. Задержав дыхание, он не продержится и 5 минут. Кислород, содержащийся в воздухе, сжигает пищу и превращает ее в энергию. А получить кислород можно только дыша. К сожалению, большинство из нас не умеют правильно дышать и думают, что тело само знает сколько ему необходимо воздуха. Поэтому появляется всем известная одышка, учащенное сердцебиение и масса других неприятностей.

Для сохранения здоровья необходимо ежедневно бывать на свежем воздухе, причем нужно держать хорошую осанку для того, чтобы грудная клетка была расправлена и облегчала нам дыхание. Также необходимо регулярно проветривать помещения, и отстраняться от курильщиков.

Существует множество дыхательных упражнений, которые, при правильном и регулярном выполнении, помогут улучшить самочувствие и кровообращение, укрепить мускулатуру и приучить к правильному дыханию.

Еще одно условие для сохранения здоровья – вода. Тело человека состоит из 50-75% воды, в зависимости от веса и возраста. Потеря организмом человека более 10% воды может привести к смерти. Вода нужна человеку как для внутреннего употребления, так и для внешнего, в виде личной гигиены. Выпивать следует именно чистую и кипяченую воду, а не другие напитки, как любят делать подростки, да и взрослые в наше время [3].

Существует много версий, о том, какое количество воды нужно пить в сутки. Некоторые считают, что пить воду нужно 2-3 литра, другие – сколько захочет сам организм. Но ведь есть факторы, влияющие на необходимость принятия воды и наоборот. Главное – прислушиваться к своему организму и доверять ему.

Следующее условие – физические упражнения. Движение – залог хорошего здоровья и настроения. В процессе физических тренировок укрепляется мышечно-суставной аппарат, снижается масса тела, улучшается жировой обмен, улучшается функция центральной нервной системы, укрепляется сопротивляемость организма к различным воздействиям и т.д.[1].

Самый простой способ укрепления здоровья – ходьба. Для нее нет каких-либо особых ограничений. Быстрая ежедневная ходьба на свежем воздухе поможет снизить риск развития опасных заболеваний.

Другое не менее важное условие для сохранения здоровья – отдых. Отдых – это состояние покоя или такой вид деятельности, при котором происходит восстановление работоспособности. Главным условием для полноценного отдыха является его материально-техническое обеспечение. К нему относятся, например, улучшение жилищно-бытовых условий. Ведь основную часть времени человек проводит дома, где должен чувствовать себя комфортно и уютно. Благоустроенность жилья имеет огромное значение для восстановления сил [4].

В качестве хорошего отдыха также подходит проведение времени в театрах, музеях, парках, санаторно-курортных заведениях и тому подобное [4].

И конечно, не стоит забывать про сон. Все клетки нашего организма нуждаются в ежедневном отдыхе. Он должен быть не менее семи часов для взрослых. А перед сном обязательно приучите себя к недолгой прогулке и чтению художественной литературы. Это позволит на время забыть о своих делах и поможет легко заснуть. Также можно дремать в течение дня, если это возможно. 20-30 минут будет достаточно, чтобы повысить свою продуктивность.

Следующим условием для сохранения здоровья является воздержание от токсинов. Уже не раз был доказан вред, который приносят алкогольные напитки, курение и наркотики. Чтобы наш ум оставался живым и здоровым, следует избегать употребление любых веществ, которые могут нарушить работу мозга и организма в целом. Алкоголь, никотин и другие токсические вещества заставляют в принудительном порядке работать организм, что приводит к его разрушению и болезням. Поэтому, избежание употребления этих веществ является одним из лучших решений, которое может быть сделано для поддержания счастливой и здоровой жизни.

Хорошее настроение – еще одно важное условие для сохранения здоровья. Чтобы поддержать хорошее настроение и, тем самым, сохранить здоровье, просто необходимо: думать только о хорошем, слушать и говорить хорошие слова, смотреть на хорошее, кушать хорошую еду и совершать хорошие поступки. Хорошее внутреннее настроение и спокойствие в душе поддерживают психологическое и физическое здоровье. Радуйтесь жизни и верьте, что все меняется только в лучшую сторону.

И последнее условие – это солнце. Солнечные лучи помогают коже выработать витамин D, который препятствует росту раковых клеток, отвечает за нормальный рост и развитие костей. Ультрафиолетовое излучение убивает многочисленные патологические микробы и оказывает тонизирующее воздействие на весь организм. Однако, нельзя забывать, тот факт, что солнечное излучение бывает опасно. Необходимо соблюдать меры предосторожности и контролировать время, проведенное под солнцем.

Итак, чтобы понять, какой это увлекательный процесс - соблюдение условий здорового образа жизни, нужно просто попробовать, втянуться и начать получать удовольствие не только от его результатов, но и от самого процесса. Применяя эти правила здоровья с энтузиазмом, а также пропагандируя их своим друзьям и родственникам, можно сохранить и приумножить самое главное богатство в жизни каждого человека – здоровье, а так же здоровье семьи и всех, кто рядом!

Список литературы

1. Еремка Е.В., Балакирева Е.А. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека // Донецкий национальный университет – 2007. [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/Books/XXPI/2007N4/p19-24.htm> (дата обращения 15.11.2014)
2. Здоровое питание: план действий по разработке региональных программ в России // Международная организация здравоохранения — Архангельск, 2000 – с. 19-22.
3. Как сохранить здоровье или восемь решающих факторов, влияющих на здоровье человека // Здоровый образ жизни – 2009. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.perfect-shape.ru> (дата обращения 16.11.2014)
4. Факторы, влияющие на здоровье [Электронный ресурс]. URL: <http://liceum35.edusite.ru/DswMedia/inform3.pdf> (дата обращения 22.11.2014)