

Кадыкова А.Н., Байтураев Т.Д.

Государственный институт искусств и культуры Узбекистана,
г. Ташкент, Узбекистан

Использование взглядов мыслителей Средней Азии в популяризации здорового образа жизни

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Это главная ценность жизни.

Высшее благо медицины – здоровье, говорили древние греки. Однако традиционно, современные медики, занимаясь лечением многих болезней, мало уделяют внимание учению о здоровье, при этом отсутствуют научно обоснованные формы и принципы изучения здорового человека, индивидуальных его особенностей и резервов. Здоровье ценилось с древних времён. Человеку нужно было выживать: добывать себе пищу, обеспечивать себя жильём и одеждой, отбиваться от врагов. Большое значение закаливанию и физической культуре уделялось в Древней Греции, а спартанское воспитание стало символом аскетического воспитания, отличной физической и духовной подготовки.

Ибн Сина в своей биографии так написал о своем пути в медицину: «Я занялся изучением медицины, пополняя чтение наблюдениями больных, что меня научило многим приемам лечения, которые нельзя найти в книгах». Ибн Сина оставил потомкам множество книг по медицине, а его «Трактат врачебной науки» стал второй печатной книгой после Библии и служил хрестоматией для врачей в течение 600 лет. Советы Авиценны о том, как прожить здоровую жизнь, написанные 1000 лет назад, актуальны и в XXI веке [1].

О физической активности [2]:

«Безделие и праздность не только рождают невежество, они в то же время являются причиной болезни...»

Существующая в Республике Узбекистан система физического воспитания подрастающего поколения построена с учетом потребностей растущего организма в двигательной активности. Начало ее заложено в системе дошкольного воспитания – «детский сад», где дети осваивают новые движения в процессе занятий оздоровительной гимнастикой и подвижными играми [3].

Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни.

В Узбекистане насущная потребность подрастающего поколения в двигательной активности, реализуется непосредственно на практических занятиях по физическому воспитанию в учебных заведениях страны в поэтапном обучении «школа-вуз». Основой двигательной активности обучающихся являются занятия физическими упражнениями и спортом, которые не только восполняют потребность личности в двигательной деятельности, но и являются главным компонентом здорового образа жизни (ЗОЖ), важным фактором сохранения и укрепления здоровья.

Бросивший заниматься физическими упражнениями часто чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движений. Если заниматься физическими упражнениями – нет никакой нужды в употреблении лекарств, принимаемых при разных болезнях, если, в то же время соблюдать все прочие предписания нормального режима [4].

О здоровом питании:

«Здоровым людям необходимо обращать должное внимание на сон. Их сон должен быть умеренным по времени, а не чрезмерным; им следует остерегаться вреда от бессонницы для мозга и для всех их сил...

Сон укрепляет все естественные силы, а чрезмерный сон производит нечто противоположное всему этому. Он порождает вялость душевных сил, тупость мозга и холодные болезни... Метаться в постели между бодрствованием и сном – самое худшее из всех состояний...

Спать на пустой желудок нехорошо, это ослабляет силу. Также вредно спать с переполненным желудком... Ибо такой сон будет не глубоким, а беспокойным...

Знай, что одеяло и высокая подушка содействуют здоровью. Короче говоря, члены должны располагаться так, чтобы голова была выше ног...

Самым лучшим положением во время сна считается, когда сон начинается с лежания на правой стороне, а затем происходит поворот на левую. Если сон начинается с лежания на животе, то это хорошо помогает пищеварению... На спине спят обычно люди, ослабевшие от болезни... Такие люди спят также с открытым ртом из-за слабости мышц, сжимающих обе челюсти...».

О здоровом жилье:

"Тому, кто выбирает себе место жительства, следует знать, какова там почва, какова там вода... Он должен знать, доступно ли данное место ветрам или находится в котловине, и какие там ветры – здоровые ли они и холодные...

Затем следует, чтобы окна и двери выходили на восток и на север; а также, чтобы солнце достигало в них любого места...

Ему надлежит дознаться, каково состояние местных жителей в отношении здоровья и болезни...».

Искусство сохранить здоровье:

«Основное в искусстве сохранения здоровья – уравнивание необходимых, общих факторов. Они суть:

- уравновешенность природы,
- выбор пищи и питья,
- очистка тела от излишков,
- сохранение правильного телосложения,
- улучшение того, что вдыхается через нос,
- приспособление одежды,
- уравновешенность физического и душевного движения.

К последнему относятся в какой-то мере сон и бодрствование...».

Список литературы

1. Ибн Сина. Канон врачебной науки: В 5 т. – Ташкент, 1956-1960.
2. Ибн Сина. Избранные философские произведения. – М.: Наука, 1980.
3. Иргашев Ш. Б. Медицинская валеология. Ташкент, 2012. – 335 с.
4. Русаякина А.В. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на формирование здорового образа жизни студентов // Молодой ученый. – 2016. – №26. – С. 747-749.

Ковалева Д.Р., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Мотивация студентов к занятиям физической культурой

Гармоничное развитие студента, как и любого человека невозможно без физической подготовки. Все это понимают. Но не все люди находят в себе силы для занятий физкультурой. Как перебороть себя и из пассивного зрителя стать активным любителем спортивных занятий? Эта статья о том, как мотивировать себя заниматься физкультурой.

Здоровье – это самая большая ценность, которая есть у человека. Чтобы сохранить и укрепить эту ценность, человек должен вести здоровый образ жизни. Курение, алкоголь, малоподвижность приводят к ухудшению здоровья. Окончив школу и вступив во взрослую, самостоятельную жизнь, учащаяся молодежь сталкивается с рядом проблем. Это относительно свободная студенческая жизнь, повышенная учебная нагрузка, проблемы с социальным общением, а также вера многих молодых людей в то, что молодость и здоровье даны им на всю жизнь. Это вечные проблемы студентов во всем мире. Многие новоиспечённые студенты, съехав от родителей, игнорируют важность правильного питания, злоупотребляют ресторанами с фастфудом, такими как McDonald's, KFS и другими, что приводит к ожирению и риску сердечных, желудочных, сосудистых и кишечных заболеваний. Рассмотрев факторы, влияющие на физическое воспитание молодежи, необходимо разработать