

*Библиографический список:*

1. *Арендачук, И.В.* Регуляция и саморегуляция психических состояний в экстремальных условиях: Методическое пособие для студентов, обучающихся по дополнительной специальности «Юридический психолог» / И.В. Арендачук. Саратов: Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, 2016. 57 с. Текст: непосредственный.

2. *Лагутина, Е.С.* Психологические технологии развития саморегуляции у спортсменов: Выпускная квалификационная работа под ред. Н.С. Белоусовой / Е.С. Лагутина. Екатеринбург: ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет», кафедра общей психологии и конфликтологии, 2015. 67 с.

Калабин А.В.

*МБУ ДО «Детско-юношеский центр»*

*г. Екатеринбург, Россия*

### **ЗОЖ ДЛИННОЙ В ЖИЗНЬ**

*Аннотация:* в статье рассматривается результат работы на протяжении долгого времени с обучающимися разного возраста в спортивном объединении клуба по месту жительства.

*Ключевые слова:* клуб по месту жительства, здоровье, физическая активность, физическая культура, спорт, дети, подростки, молодёжь, тренировки, ЗОЖ.

Быть здоровым - это естественное стремление каждого человека. Так как это образ жизни, то подразумевается, что все, чем занимается человек, направлено на укрепление его здоровья. Необходимо много работать, чтобы жить достойно. Желательно принимать участие в общественной жизни, уделять внимание семье, не забывать про досуг, не говоря уже про вовремя съеденный обед и, хотя бы, 6-часовой сон. В психологическом плане человек часто испытывает нагрузки и стрессы.

Все это стало требовать упорядочения, в котором значительную помощь оказывают здоровые привычки, сформированные ещё в детстве.

Физическая активность с малых лет - залог крепкого здоровья на протяжении всей жизни. Именно поэтому важно прививать детишкам любовь к физкультуре и всячески способствовать тому, чтобы они посещали спортивные секции. Физическая активность помогает ребенку расти здоровым, предоставляет безграничные возможности для физического и социального развития. Занятия физкультурой - это не только веселое времяпровождение. Регулярные тренировки снижают заболеваемость, повышают уровень физической и эмоциональной устойчивости, ускоряют процесс адаптации детей в новых условиях жизни и деятельности.

В период интенсивного роста юному организму просто необходима умеренная физическая активность. Двигательная активность, физические упражнения тренируют, закаляют нервную систему. Это особенно важно для подростка, потому что дает возможность выработать такие качества характера, как решительность, настойчивость, смелость, выносливость, ловкость.

Стоит заметить, что польза от физкультуры проявится лишь в том случае, если человек будет заниматься ею регулярно, из месяца в месяц, из года в год. Поэтому, не столь важно, какой именно вид физических упражнений используется, главное, чтобы он приносил удовольствие, и не пропадало желание заниматься спортом. В этой ситуации наиболее подходящий вариант - занятия в условиях клуба по месту жительства. Здесь не делают отбор по физическим показателям, не ставят акцент на высоких спортивных достижениях, можно прийти вместе с другом, к тому же очень удобно, когда спортивная секция находится прямо во дворе. Программа очень разнообразна и включает не только учебно-тренировочные занятия, но и игровые эстафеты в рамках проекта

«Клубный день», познавательные беседы «Час профилактики», Спартакиаду клубов по месту жительства, семинары, мастер-классы и многое другое. Обучающиеся приходят к нам с большим желанием в 6-7 лет и занимаются на протяжении всего обучения в школе.

Физкультура и спорт позволяют легко справляться даже со значительными физическими и моральными, умственными нагрузками, тренируют мышцы, систему кровообращения, силу, выносливость организма. А, следовательно, положительным образом влияют на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняют способность к труду и активному образу жизни на долгие, долгие годы. Занятия в спортивных объединениях помогают сбалансировать нагрузку и не допустить ассиметричного развития мышц тела, дают человеку трезвый ум, силу духа, здоровье, учат трудолюбию, терпению, упорству к достижению цели и ощущению радости победы - и это самые значимые достижения!

Большинство обучающихся продолжают посещать учебно-тренировочные занятия и во время учёбы в высшем учебном заведении, разве что чуть реже на первом и последнем курсе. Это ребята, у которых на протяжении долгих лет тренировок сформировалась потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Особое внимание получают те, кто продолжает занятия уже будучи взрослым, сформировавшимся, самостоятельным человеком. Это так называемая «рабочая молодёжь». Люди, выросшие в стенах спортивного зала клуба по месту жительства, помогают в организации соревнований и других спортивно-массовых мероприятий, состоят в судейском корпусе, с уверенностью и гордостью приводят в спортивные объединения уже своих детей и мотивируют их на здоровый образ жизни и занятия физкультурой и спортом личным примером. Некоторые, получив спортивное или педагогическое образование, становятся наставниками

юных спортсменов, соединив образование и свой образ жизни. Кто-то приходит для поддержания физической формы и навыков самообороны, кто-то просто продолжает быть частью команды и совмещает приятное с полезным, но все они - позитивные, успешные и уважаемые люди, общение с которыми вызывают положительные эмоции.

Все сказанное позволяет утверждать, что физическая культура и спорт являются одним из важных средств формирования здоровья и личности, главным условием гармоничного развития человека на протяжении большей части его жизни. Здоровые привычки, сформированные в детстве и юности, продолжают приносить пользу в зрелом возрасте, помогая бороться с заболеваниями и стрессом и принося удовольствие и радость осознания собственных возможностей в любом возрасте.

*Библиографический список:*

1. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 2007.
2. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под ред. В. Ю. Волкова и В. И. Загоруйко. СПб.: Питер, 2009. – 224 с.
3. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича. Москва: Гардарака, 2008-448с.

Калабина А.А.

*МБУ ДО «Детско-юношеский центр»,*

*г. Екатеринбург, Россия*

**ФИЗКУЛЬТУРА ИЛИ СПОРТ - ВЫБОР МОЛОДЁЖИ НА ЗАНЯТИЯХ  
В СПОРТИВНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЯХ  
КЛУБА ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА «ХОББИ»**

*Аннотация:* В статье рассматривается опыт работы с подростками и молодёжью в процессе занятий физической культурой и спортом в спортивном объединении клуба по месту жительства.