

В.В. Иванов

V.V. Ivanov

10 «Б» класс МАОУ СОШ №22, г. Екатеринбург

10 "B" class school 22, Ekaterinburg

USTU@mail.ru

**Особенности формирования потребности
в здоровом образе жизни у подростков**

Features of the formation of the need for a healthy lifestyle in adolescents

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы сохранения здоровья подростков путём двигательной активности. Психологические вопросы стимулирования мотивации и профилактики гиподинамии.

Abstract. This article deals with the preservation of adolescent health through motor activity. Psychological issues of stimulating motivation and preventing hypodynamia.

Ключевые слова: здоровьесбережение, спорт, здоровье подростка, мотивация

Keywords: health, sport, teen health, motivation

Формирование здорового образа жизни у подростков, также как и взрослых связано с наличием у него полноценного отдыха. Досуг необходимо направить на восполнение потраченных сил, а также на выявление и развитие имеющихся способностей.

Физическая культура, спорт — обязательный элемент здорового образа жизни каждого человека.

Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры крайне сложно переоценить. Движение вообще является одним из самых главных признаков жизни. Для подростков наличие физической активности означает повышение работоспособности и, естественно, укрепление здоровья. Печальный момент — достаточно небольшой процент населения целенаправленно занимается физкультурой.

Мотивация к спорту – это первый шаг к здоровому образу жизни.

В настоящее время никто не сомневается в пользе регулярных занятий спортом. Для немногих оно может быть чем-то из хобби, но для неспортивного человека поход в спортзал кажется каким-то непреодолимым препятствием. Что же заставляет здорового человека все время быть в движении? Во-первых, это желание. Без желания невозможно ведь что-либо делать. А желание возникает в том случае, если есть причина, по которой вы занимаетесь этим, то есть так называемая мотивация. Только человек с мотивацией может преодолеть все трудности и тяготы. Но тут не обойтись без результата. Если есть мотивация, значит, и есть вера в достижение результата. Это значит, что вы должны держать в сознании тот образ, который вы хотите достичь. Если его нет, то ради чего вы будете тогда это делать? Этот круг и не дает вам выбраться из вашей «берлоги». Немногие понимают, что скрывается под определением «Человек разумный». Да-да, именно разумный. Мы обладаем разумом. А это значит, что мы можем осознанно совершать какие-либо действия, а не за счет заложенной программы поведения, как у животных. Но многие отвергают наши невероятные способности, и тем самым вычеркивают самое главное свойство человека, отличающее его от животных - целеустремленность. Человек становится человеком тогда, когда у него есть цели в жизни. Я достаточно глубоко раскрыл эту тему только потому, что нет ничего невозможного для человека. При правильном настрое он может покорить Эверест, ходить по раскаленным углям, переплыть сам Байкал, в конце концов. Все дело не в теле, а в разуме. Как говорили многие успешные люди: «Разум ведет, а тело следует за ним». Все зависит не оттого, насколько человек одарен и талантлив. Все зависит от его упорства и настойчивости. Поэтому, чтобы реально взяться за голову, сначала поразмышляйте над тем, почему вы не хотите делать то, что реально поможет вам чувствовать себя лучше и легче. Как вариант, вас могут держать страхи. Их ни в коем случае нельзя избегать, их нужно наоборот преодолевать, так как именно они создают вам проблемы и сложности в жизни. Попробуйте идти на них, и убедитесь в том, что они не настолько большие, как

кажется. Вскоре вы начнете понимать, что страх вы создаете сами, а на самом деле его нет вовсе. Так что осознайте свою проблему, а это уже первый шаг на пути к успеху, и действуйте, сопротивляйтесь своему сознанию, где скрываются ваши выдуманные страхи. Только так можно достичь успеха не только в спорте, но и в жизни.

А теперь рассмотрим последствия, возникающие в жизни каждого человека не желающего заниматься спортом по простой причине: отсутствие четкой мотивации для перехода к активному образу жизни.

Как следствие гиподинамия является причиной возникновения разнообразных заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата и других органов человеческого тела.

Учеными были проведены интереснейшие исследования, показавшие, что при нехватке физической активности умственная деятельность резко снижается. Уже на следующий день эксперимента эффективность работы достигает только 50%, резко усиливается нервное напряжение, растет раздражительность, снижается концентрация внимания, увеличивается время выполнения задач. В общем, результат не самый радужный. Именно поэтому так необходима хоть небольшая, но регулярная зарядка!