

жизни, труду. Овладения определенным запасом двигательных навыков и умений в момент поступления в школу, которые помогут более успешно усвоить школьную программу на последующих этапах обучения, проявления интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и в частности всей из культурно-спортивной деятельности.

Библиографический список

1. *Тренер-родители-ребенок: как найти общий язык* <https://kazanfirst.ru/articles/466429> Текст: электронный.
2. *Веретенникова, В. Б., Шихова О. Ф., Шихов Ю. А. Таксономия образовательных целей педагогов и родителей дошкольников в контексте требований федерального государственного образовательного стандарта // Образование и наука. 2016. № 7. С. 88-104. Текст: непосредственный.*
3. *Копытова, А. В. Системный подход в личносно ориентированном взаимодействии педагогов дошкольных образовательных учреждений и родителей воспитанников // Вестник Челябинского государственного университета. 2009. № 14 (152). С. 51-53. Текст: непосредственный.*
4. *Монина, Г. Б. «Осознанное родительство» как условие становления качества жизни детей дошкольного возраста // Образование и качество жизни. 2017. № 1 (03). С. 5-8. Текст: непосредственный.*
5. *Шабас, С. Г. Сотрудничество с родителями как условие качества дошкольного образования // Современное дошкольное образование. Теория и практика. 2017. № 8. С. 4-11. Текст: непосредственный.*

Тукешева А.Е., Котельников С.А.

Технический университет УГМК

г. Верхняя Пышма, Свердловская область, Россия

mr.rgppu@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Физическая культура - фактор, влияющий на состояние здоровья. Занятия физическим развитием способствует улучшению самочувствия человека. В статье приведены виды физической культуры и их непосредственное влияние на организм человека.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, человек.

Условия современной жизни, развитие технического прогресса, модернизация учебного и трудового процесса, огромный объём информации, загрязнённая окружающая среда, ритм большого города-негативно сказываются на здоровье человека, живущего в XXI веке. Известно, что постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническое интеллектуальное переутомление без физической разрядки вызывают тяжёлые функциональные расстройства в организме, понижение работоспособности и приход преждевременного старения.

Здоровье — это состояние человека, отражающее целостность личности, социальное, физическое и эмоциональное благосостояние, которое позволяет индивиду качественно проживать собственную жизнь. Основным фактором здоровья является здоровый образ жизни. Он включает в себя физическую активность, отказ от вредных привычек, сбалансированное питание, позитивный настрой. Участие в жизни общества, социальные контакты также являются не мало важными факторами.

Здоровый и внутренне развитый человек счастлив - он прекрасно себя чувствует, обретает удовлетворение от своего труда, стремится к самосовершенствованию, добиваясь неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Основа здоровья - физическое культура. Занятия физической культурой укрепляют организм, воспитывают необходимые черты

характера. Регулярные занятия повышают иммунитет, улучшают обмен веществ, нормализуют давление, повышают силу и выносливость, способствуют снижению веса, замедляют процессы старения. Систематические занятия физической культурой и спортом во всех возрастах повышают природную сопротивляемость организма неблагоприятным воздействием окружающей среды, инфекционным болезням. Научные исследования аргументируют, что те, кто регулярно занимаются физическими упражнениями с соблюдением правил личной гигиены, реже болеют, лучше работают, продолжительнее живут.

Важно правильно планировать физические нагрузки - в зависимости от особенностей состояния здоровья регулировать интенсивность упражнений. Тренировочный эффект любого упражнения, любой функции пропорционален продолжительности и степени тяжести упражнения. Превышение нагрузок, приближение их к максимальным сопряжено с серьезными осложнениями здоровья, перетренировка — это уже болезнь. Мощность и продолжительность тренировки влияют разнообразно и должны учитываться в отдельности: тренировка на силу и на длительность функции. Основное правило тренировки - постепенное наращивание величины и длительности нагрузок. При слабой исходной тренированности дополнительные упражнения должны составлять 3-5% в день к достигнутому уровню. Верхних границ возможностей добиваться не нужно: они вредны для здоровья. Чрезмерная активность в самом начале тренировки может только навредить состоянию здоровья, а не улучшить его. [1]

Стоит выделить две основных направленности физических упражнений. Первая и важнейшая: увеличение резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Вторая: поддержка на особом уровне функций мышц и суставов. Важность обоих направлений разнообразна в

зависимости от условий жизни, характера работы и возраста, а также стремлений индивида.

Действенное средство укрепления здоровья — это ходьба. Вовремя ходьбы работают все мышцы, ритмично сокращается сердце. Особенно полезно гулять в парке, лесу-вдали от загрязнённого воздуха. Зимняя ходьба на лыжах один из доступных видов спорта, оказывающий благоприятное воздействие на организм человека.

Оздоровительный бег является наиболее элементарным и доступным (в техническом отношении) видом постоянных упражнений, а поэтому и самым массовым. Интерес населения к бегу возрастает, он подходит для женщин и мужчин, детей и пожилых. Бег положительно влияет на все системы в организме. Во время бега сердце сокращается более ритмично, что улучшает движение крови в сосудах. Постоянные занятия бегом также улучшают работу пищеварительной системы.

Один из видов физической культуры - гимнастика. С помощью гимнастики тело человека развивается всесторонне, совершенствуется координация, улучшается работа нервной системы, нормализуется обмен веществ, организм очищается от токсинов. Регулярные упражнения также способствуют исправлению осанки. С помощью систематических занятий можно подкорректировать фигуру, а значит улучшить внутреннее самочувствие. Систематическая физическая тренировка позволяет в большей степени задержать возрастные инволюционные модификации физических функций, а также дегенеративные изменения органов и систем. [3]

Физические занятия сопровождаемые различными формами закаливания оздоравливают организм, повышают работоспособность, повышают иммунитет и устойчивость к условиям внешней среды.

Физическая культура положительно влияет на двигательный аппарат, повышает минерализацию костной ткани и присутствие кальция в организме. Она препятствуют развитию различных болезней, связанных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. [3]

Занятия физической культурой влияют практически на все стороны жизнедеятельности человека, развивают его духовно и нравственно, усиливают мотивацию, учат адекватно реагировать на стрессовые ситуации, так часто возникающие в жизни современного человека. Таким образом, самый доступный путь к долголетию и здоровью — это занятия физической культурой.

Библиографический список

1. Буянов, В. Н., Переверзева И. В. Физическая культура и спорт./ Ульянов. Госуд. Тех. Университет. Ульяновск. 2011. С. 78-93. Текст: непосредственный.
2. Даширонбоев, В.Д. Физическая культура: Учебное пособие для студ. высших учеб. заведений 2-6 изд., перераб. / Под ред. В.Д. Даширонбоева. Текст: непосредственный. Улан-Удэ: из-во ВСГТУ, 2007. 229 с.
3. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания. Текст: непосредственный. М.: Просвещение.1983. 223.
4. Трещева, Т.В. Курс лекций по физической культуре: Учебное пособие/ О.Л. Трещева, под ред. О.Л. Трещевой; Омский гос. ун-т путей сообщения. Омск, 2010. 88 с. Текст: непосредственный.

Уварова М.А.

*Муниципальное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеский центр»,*

г. Екатеринбург, Россия

MariaYvarova@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПРОЕКТА «МАЯК ЗОЖ 2.0»

Аннотация: Привлечение подростков и молодежи к здоровому образу жизни, укрепление у них установок на здоровьесбережение и повышение уровня знаний о вреде различных видов зависимостей и последствий для организма человека посредством вовлечения их в проектную и социально-значимую деятельность на примере опыта волонтерского отряда «Юго-западный фронт», реализующего проект профилактической направленности «Маяк ЗОЖ 2.0».