

УДК 796.035

Худайгулова К.Р.

студент, 3 курс

ОФ РЭУ им. Г.В. Плеханова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аннотация: В статье раскрываются основные аспекты здорового образа жизни, анализируются компоненты здорового образа жизни. Также было проведено исследование. Респондентами являются студенты учебных заведений г. Оренбург.

Ключевые слова: спорт, здоровье, образ жизни, физическая культура.

KHudaigulova K. R.

student, 3rd year

Orenburg branch of Plekhanov Russian University of Economics

PHYSICAL CULTURE AND A HEALTHY LIFESTYLE

Annotation: The article reveals the main aspects of a healthy lifestyle, analyzes the components of a healthy lifestyle. A study was also conducted. Respondents are students of educational institutions in Orenburg.

Keywords: sports, health, lifestyle, physical culture.

В сознании человека физические упражнения, как и первобытное искусство, перестают быть спонтанно вызванной действительностью, т.е. простым отражением этой действительности в двигательных образах. Люди не свободны и не вольны выбирать: заниматься или не заниматься им физическими упражнениями, так как в противном случае рискуют подвергнуть себя опасности.

Физические упражнения стали выражением отношения человека к внешней и собственной природе. Постоянные занятия физическими упражнениями делали людей сильными и выносливыми, укрепляя их уверенность в целесообразности этих упражнений. Физическое воспитание по мере его развития разделяют на утилитарное и собственно игровое, что отражает уже более высокий уровень общественного сознания людей [1].

В данный момент всё больше внимания уделяют здоровому образу жизни. Эксперты акцентируют своё внимание на таких составляющих здорового образа жизни:

- физическая активность;
- отсутствие вредных привычек;
- хороший отдых и режим сна;
- правильное питание;
- соблюдение правил личной гигиены;
- стабильное эмоционально-психическое состояние.

Как написано выше, физическая активность является обязательной составляющей здорового образа жизни. Занятия физической культурой - составляющая необходимой для человека двигательной активности. Она поддерживает и обеспечивает нормальное функционирование всех органов и систем его организма. Помимо этого, двигательная активность сказывается на развитии адаптационных возможностей организма при воздействии на него различных неблагоприятных факторов внешней среды [5].

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Физическая культура — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека, в процессе осознанной двигательной активности.

Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни:

Режим труда и отдыха

Хорошо организованный режим труда и отдыха определяется закономерностями биологических процессов в организме. Биоритмы:

- 1) Физический биоритм. Он отражает состояние мышечной системы. С его помощью изменяется способность выполнять физическую работу, выносливость, уверенность в своих силах, сопротивляемость организма. В течение первой половины цикла человек испытывает общий подъем, легко справляется с физической нагрузкой. Во второй половине цикла наблюдается быстрая утомляемость, меньшая выносливость
- 2) Эмоциональный биоритм. Он отражает состояние нейрогуморальной системы. В первую половину цикла наблюдается жизнерадостное настроение, повышенная чувствительность, общительность. Во второй половине преобладает раздражительность, низкая скорость реакции на внешний стимул.
- 3) Интеллектуальный биоритм. Данный биоритм порождается деятельностью головного мозга. Первая половина характеризуется повышенной способностью к запоминанию, усвоению нового материала, активизацией творческого и аналитического мышления. Во вторую половину эти показатели снижаются. [1].

Организация сна

Следует спать не меньше 7-8 часов в сутки. Более верным периодом для сна эксперты считают сон между 10 часами вечера и 6 часами утра. Следует уделять особое внимание на свои особенности, образ жизни и биоритмы. Недостаток сна влияет на все сферы жизни человека, негативно сказывается на работе организма, приводит к нарушению обмена веществ и гормональные сбои, а также приводит к другим проблемам.

Колоссальное значение также имеет атмосфера и обстановка для сна. Лучше проводить ночной отдых в темноте и в тишине. Можно включить небольшой ночник и приятный звуки, которые не отвлекают. Полноценный отдых и правильную выработку гормонов можно получить при таком режиме.

Помимо вышесказанного необходимо правильно выбрать подушку и ортопедический матрас. Они избавят вас от чувства разбитости и усталости утром, помогут сохранить здоровье позвоночника [4].

Организация питания

Основным компонентом, формирующий здоровый образ жизни является правильное питание. В процессе его организации следует строго следовать определенным законам, нарушение которых грозит серьезными проблемами.

Первый закон - это равномерность получаемой и потребляемой энергии. Если организм человека получает больше энергии, чем расходует, то это будет грозить полнотой.

Второй закон правильного питания заключается в разнообразии питания. Ежедневный рацион человека должен в полной мере удовлетворять потребности человека и содержать в оптимальном количестве белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, а также пищевые волокна [2].

Физическая активность

Физическое развитие — это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфологических и функциональных свойств его организма. Основными показателями физического развития человека являются:

1) показатели телосложения. Они характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека – рост, вес, осанка и т.д.;

2) показатели здоровья. Они отражают морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека – правильное функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.;

3) показатели развития физических способностей – это гибкость, выносливость, координация и т.д. [5].

Личная гигиена

Для здорового образа жизни необходимо соблюдать личную гигиену. Она включает:

- ежедневная чистка зубов, консультация у врачей;
- чистые предметы личной гигиены, одежды, обуви;
- регулярные водные процедуры;
- уборка и поддержание чистоты в доме [3].

Профилактика вредных привычек

Здоровый образ жизни невозможен одновременно с вредными привычками, потому что употребление алкоголя, наркотических веществ, курение табака препятствуют его утверждению. Данные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, также они отрицательно отражаются на здоровье.

Установлено, что принятый алкоголь наиболее интенсивно поглощается клетками головного мозга и печени. Алкоголь быстро

всасывается в кровь, раздражающе действуя на проводящую систему сердца и его мышцы, тем самым нарушая нормальный обмен веществ.

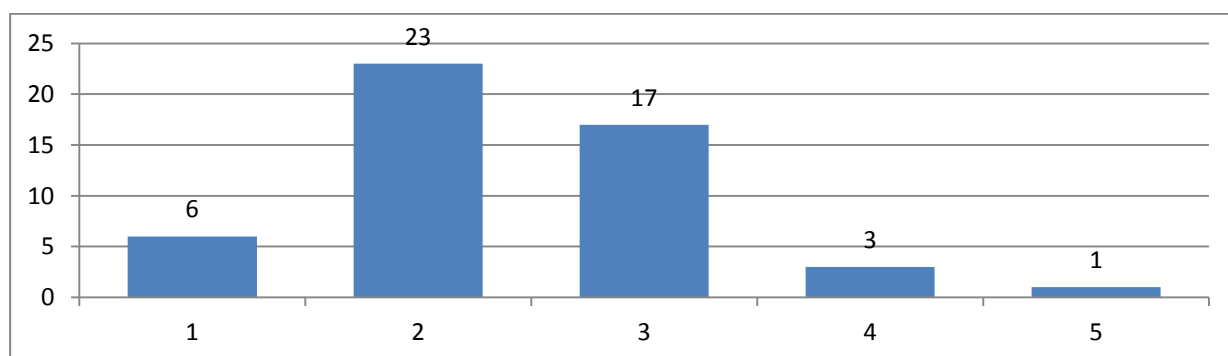
Курение — одна из самых распространенных вредных привычек. Курение — это сухая перегонка табака и бумаги под воздействием высокой температуры. При этом выделяется большое количество вредных веществ, попадающих в организм.

Систематическое употребление наркотических веществ приводит к быстрому истощению организма, изменению обмена веществ, психическому истощению, ухудшению памяти, деградации личности и т.д. Общая деградация личности наступает в 15—20 раз быстрее, чем от злоупотребления алкоголем. Вылечиться от наркомании намного сложнее. Людям, имеющим такую привычку, необходима не только медицинская помощь, но и помощь близких, заинтересованных людей [1].

Мной было проведено исследование по здоровому образу жизни среди студентов учебных заведений г. Оренбург. Количество респондентов – 50 человек. Возраст – от 16 до 23 лет. Из них: 1 чел. – 16 лет, 1 чел. – 17 лет, 3 чел. – 18 лет, 13 чел. (26%) – 19 лет, 22 чел. (44%) – 20 лет, 4 чел. – 21 год, 5 чел. – 22 года, 1 чел. – 23 года.

Соотношение женского и мужского пола 66% и 34% соответственно. Соотношение курсов, на которых обучаются респонденты, указано на диаграмме 1.

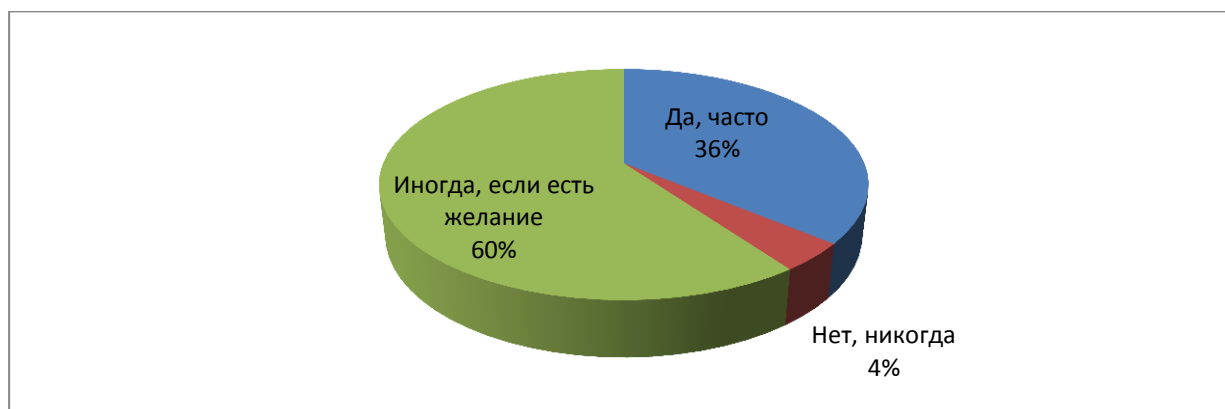
Диаграмма 1 – Соотношение курсов и обучающихся



Респондентам было задано 8 вопросов:

1) Занимаетесь ли Вы физической культурой?

Диаграмма 2 – Вопрос 1



Как мы видим, всего 2 человека не занимаются физической культурой. Это хороший показатель, ведь остальные 48 человек, хоть и изредка, но это делают.

2) Есть ли у Вас вредные привычки?

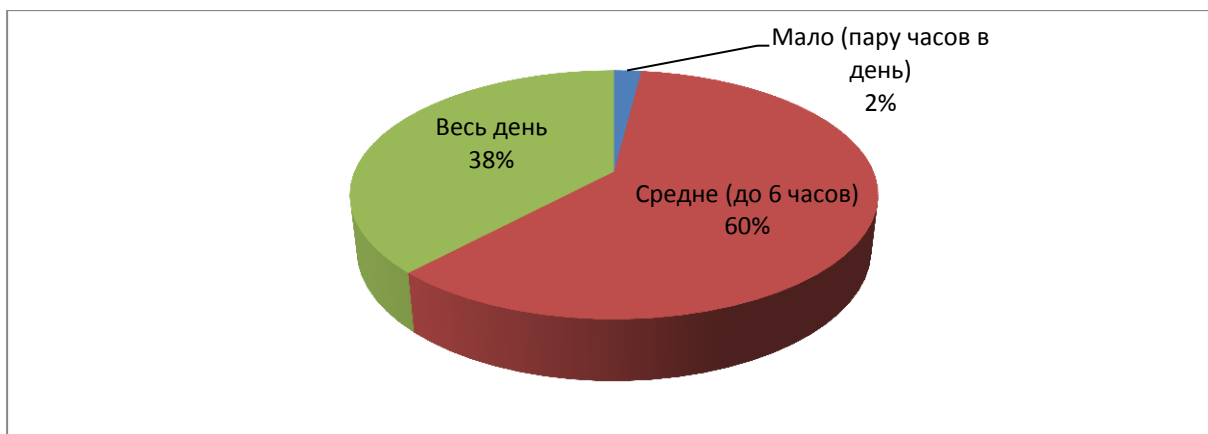
60% респондентов ответили на этот вопрос отрицательно, 40% - положительно. Это не может не радовать, вспоминая вышеупомянутое негативное влияние вредных привычек на здоровье.

3) Правильно ли Вы питаетесь?

29 чел. (58%) ответили, что нет. 21 чел. (42%) ответили на данный вопрос «да». Хочется, чтобы данный показатель рос в положительную сторону, ведь питание очень сильно влияет на здоровье нашего организма.

4) Много времени проводите в телефоне/компьютере?

Диаграмма 3 – Вопрос 4



На мой взгляд, не стоит слишком обращать внимание на данный показатель. В связи с ситуацией в стране, люди перешли на дистанционное обучение. И именно поэтому большую часть своего времени проводят в телефонах и компьютерах.

5) Часто бываете на свежем воздухе?

На этот вопрос 72% респондентов ответили положительно, 28% - отрицательно.

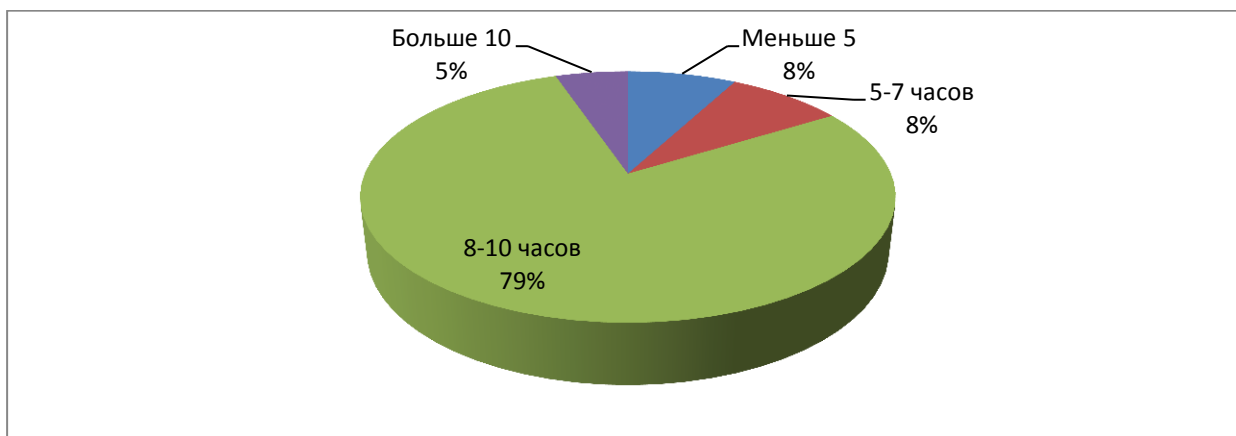
6) Вы высыпаетесь?

На этот вопрос 58% респондентов ответили положительно, 42% - отрицательно.

Вопросы 4,5 и 6 в данный момент очень сильно зависят от ситуации в стране, поэтому эти показатели непостоянные.

7) Сколько часов спите?

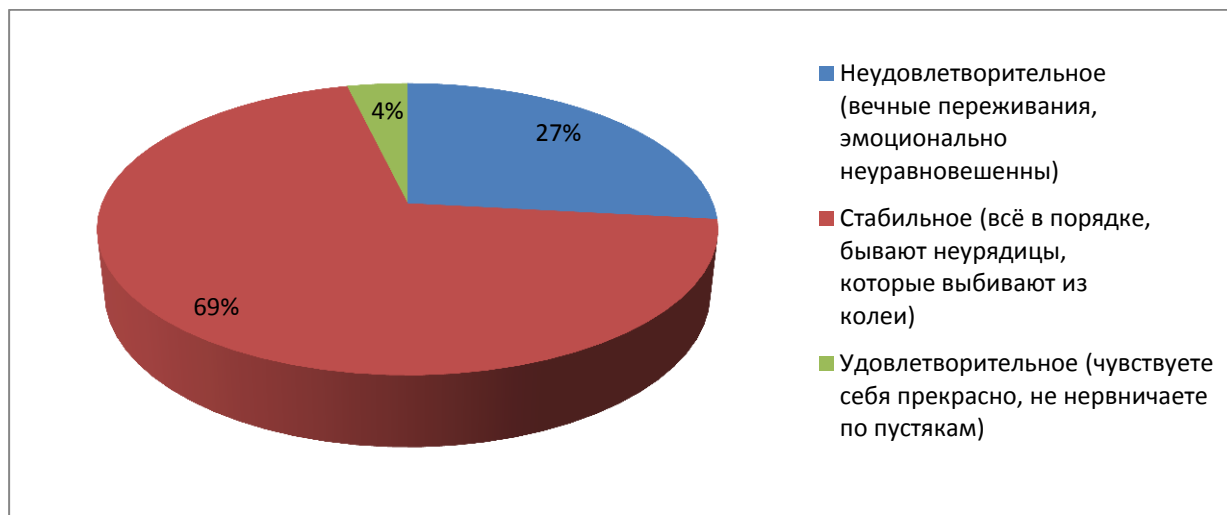
Диаграмма 4 – Вопрос 7



Большая часть опрошенных респондентов спят нужное для организма время. Это положительный показатель.

8) На Ваш взгляд, какое у вас эмоционально-психическое состояние?

Диаграмма 5 – Вопрос 8



В большей степени респонденты чувствуют себя хорошо.

Подводя итог, хочется напомнить, как важно заботиться о своём здоровье, высыпаться и вести здоровый образ жизни.

Список использованной литературы:

1. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2016. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование).
2. Гилазиева С.Р., Шумилина Н.С., Симоненков В.С. К вопросу формирования культуры здоровья обучающихся в процессе образования в вузе // Вестник Оренбургского государственного университета. 2016. № 10 (198). С. 13-18.
3. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КНОРУС, 2016. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование).

4. Шумилина Н.С., Гилазиева С.Р., Болотова М.И., Спасская И.Ю. | К вопросу о формировании профессиональной ответственности средствами физической культуры// Актуальные проблемы экономической деятельности и образования в современных условиях сборник научных трудов Двенадцатой Международной научно-практической конференции, посвященной 110-летию РЭУ им. Г.В. Плеханова. Оренбургский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова. 2017. С. 226-234.
5. Шумилина Н.С. Актуализация физкультурно-спортивной деятельности в формировании профессионально-этической направленности личности // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры Материалы Всероссийской научно-методической конференции. 2016. С. 3351-3353.