

Заключение. Главная задача младшего школьного возраста — обеспечить гармоническое развитие всех мышечных групп, содействовать образованию достаточно прочного «мышечного корсета». Педагогический контроль уровня силовых способностей содействует развитию постуральных мышц у младших школьников, что позволит сохранить и укрепить здоровье позвоночника, так называемого столба здоровья.

Список цитируемых источников

1. *Бальсевич, В. К.* Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания / В. К. Бальсевич // Педагогика. — 2004. — № 1. — С. 26—32.
2. *Дворкин, Л. С.* Силовая подготовка юных атлетов / Л. С. Дворкин. — Екатеринбург : УГУ, 1992. — 80 с.
3. *Леонтьев, А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — М. : Академия, 2005. — 304 с.
4. *Никитушкин, В. Г.* Совершенствование системы подготовки юных спортсменов / В. Г. Никитушкин // Теория и практика физ. культуры. — 1993. — № 8. — С. 40.
5. *Бернштейн, Н. А.* О построении движений / Н. А. Бернштейн. — М. : Медицина, 2007. — 255 с.
6. *Фурманов, А. Г.* Теория и методика физического воспитания : пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. — Минск : БГПУ, 2014. — 416 с.
7. *Виленская, Т. Е.* Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / Т. Е. Виленская. — Ростов н/Д : Феникс, 2006. — 256 с.

Материал поступил в редакцию 25.02.2015 г.

УДК 796.011.1

О. Н. Дивисенко, А. И. Самусик, О. В. Шило

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Активная долгая жизнь — это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни — это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаляющим [1, с. 31].

Никакие практические усилия не смогут дать вам ощутимых результатов ни в тренировках, ни в диете, ни в любом другом деле, если вы не понимаете, как работает ваш организм и чем обоснованы те или иные его реакции. Почему от отжиманий растут мышцы? Почему жир откладывается на талии и на бёдрах? Почему тяжёлый вес растит силу, а большое число повторений тренирует сердце? Почему вам так тяжело подниматься на пятый этаж? Почему после бега колет в боку? Для того, чтобы находить любые ответы на возникающие вопросы, а также самому составлять планы действий и выбирать, что для вас будет полезным, а что нет, нужна хорошая теоретическая база. Конечно, науки о здоровье пока не в состоянии объяснить множество процессов и явлений, и всё же на свете есть сотни тысяч книг и фильмов, благодаря которым вы узнаете о своём теле много нового и поймёте, как оно работает.

Основная часть. Здоровье человека — результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий: образ жизни (50%); наследственность (20%); окружающая среда (20%); уровень медицинской помощи (10%).

В развёрнутом варианте эти цифры, по мнению учёных, выглядят так: человеческий фактор — 25% (физическое здоровье — 10%, психическое здоровье — 15%); экологический фактор — 25% (экзоэкология — 10%, эндоэкология — 15%); социально-педагогический фактор — 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта — 15%, поведение, режим жизни, привычки — 25%); медицинский фактор — 10% [2, с. 34].

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п. [3, с. 77].

Рациональный режим труда и отдыха — необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается чёткий и необходимый ритм функционирования организма, что создаёт оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. Эти «нарушители» здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нём идёт речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья. Первый закон — равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, т. е. если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, — мы полнеем. Второй закон — соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей.

Оптимальный двигательный режим — важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодёжи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество — выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надёжный щит против многих болезней. Закаливание — мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового человека, если он не тренирован, ведёт «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Важный элемент здорового образа жизни — личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается чёткий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создаёт наилучшие условия для работы и восстановления.

Заключение. Практически каждый человек имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате человек просто забывает главные истины и цели, запутывается, забывает о своём здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегаёт по утрам, ездит на машине, ест с книгой. Поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья.

Охрана собственного здоровья — это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать её на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни уже к 20—30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас всех от болезней. Человек — сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, — словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Список цитируемых источников

1. Андрончик, И. И. Здоровье — образ жизни / И. И. Андрончик, В. Н. Ковалёва // Весн. адукацыі. — 2010. — № 4. — С. 31—33.
2. Лифенец, О. И. Здоровый образ жизни как социальная ценность / О. И. Лифенец // Сацыял.-пед. работа. — 2010. — № 12. — С. 33—36.
3. Варламова, С. Н. Здоровый образ жизни — шаг вперёд, два назад / С. Н. Варламова, Н. Н. Седова // СОЦИС. — 2010. — № 4. — С. 75—87.

Материал поступил в редакцию 23.02.2015 г.