

Физическая культура и здоровый образ жизни

Физическое воспитание является педагогическим процессом, который нацелен на формирование общества, обладающего крепким здоровьем, совершенными физическими данными, а также социальной активностью. Изучение физической культуры необходимо всем людям, так как нынешние условия жизнедеятельности стремительно ведут к снижению уровня человеческой двигательной активности. Такой дефицит влечет за собой падение уровня человеческой трудоспособности, умственной и физической деятельности, уменьшает способность организма к борьбе с заболеваниями (снижение иммунитета).

Взаимосвязь, основу которой составляют ЗОЖ и физическое воспитание создают возможности для всестороннего развития личности в перечисленных ниже областях. Стоит учесть, что развитие личности этими средствами является специфичным процессом, который невозможно заменить иными методами.

1. Моральное воспитание. Во время спортивных тренировок человек испытывает повышенные физические нагрузки.
2. Умственное. Регулярные занятия спортом повышают умственную работоспособность.
3. Эстетическое. Средствами физических упражнений тело человека гармонично развивается не только с визуальной стороны, но и с внутренней, заключающейся в приобретении утонченных выразительных движений, энергичной активности.
4. Трудовое. Физическое воспитание наделяет человека качествами, которые подготавливают его организм к выполнению полезного обществу труда или работы. Этот тип развивает целенаправленность, трудолюбие, сознательную ответственность за свой труд.

Здоровый образ жизни

Укрепление уровня собственного здоровья является долгом всех людей, населяющих нашу планету. ЗОЖ представляет собой активную трудовую, семейную, бытовую, а также деятельность человека, направленную на обеспечение досуга и общественные нужды.

Базовые элементы

Здоровый образ жизни образуют некоторые элементы, среди которых требуется выделить:

- развитие тяги к здоровым привычкам и навыкам с детства;
- поддержание благоприятной среды обитания, характеризующейся безопасностью, а также получение знаний о воздействии окружающих предметов и явлений на человеческое здоровье;
- исключение вредных привычек;
- формирование и регулярное выполнение принципов правильного питания;

- ведение физически активной жизнедеятельности, выполняя упражнения, характерные возрастным особенностям, а также учитывающие индивидуальную физиологию;
- соблюдение гигиенических процедур, а также знание техники оказания первой помощи;
- регулярное закаливание;
- в отдельный пункт помимо базовых элементов принято выделять самочувствие: духовное, интеллектуальное, эмоциональное.

Наиболее важными элементами принято считать рациональное питание, процесс закаливания, а также регулярные физические упражнения.

Каждому нужно знать основные правила рационального питания, которые помогут в обеспечении здорового образа жизни:

- получение организмом пищи должно осуществляться исключительно при ощущении голода;
- человеку следует отказываться от еды при наличии болей, лихорадки, повышения температуры, а также во время умственного или физического недомогания;
- перед сном необходимо воздерживаться от пищи;
- не стоит есть до и после трудной работы, физической и умственной активности.

Питание.

Полезный режим питания имеет 4 ступени:

1. первый завтрак составляет 25% рациона;
2. второй завтрак составляет 15%;
3. обед образует 40%;
4. ужин – 20%.

Человеку необходимо ужинать не позднее, чем за полтора часа до сна. Все приемы пищи рекомендуется осуществлять в одно и то же время, чтобы организм выработал условный рефлекс. Ни в коем случае после еды нельзя выполнять физические упражнения, необходимо оставлять время для переваривания еды. Питание, организованное по всем перечисленным принципам, обеспечивает правильное формирование организма, сохраняет здоровье человека, повышает работоспособность и продлевает жизнь.

Закаливание

- закаливание должно иметь систематический и последовательный характер;
- при выборе процедур требуется учитывать индивидуальные особенности человека, его уровень здоровья и общее состояние эмоционального фона.

Одной из эффективных процедур закаливания считается контрастный душ, принятый по окончании физической нагрузки. Такой вид закаливания

укрепляет нервную систему, сосуды эпителия и подкожной клетчатки, развивает способность к терморегуляции, стимулирует нервные механизмы. Контрастный душ благотворно влияет не только на взрослых, но и на детей.

Тренировки

Важнейшим условием ЗОЖ является активный двигательный режим, который основан на регулярных тренировках. Занятие спортом позволяет укрепить и сохранить здоровье, развить физические качества человека, сыграть огромную роль в обеспечении профилактики изменений возрастного характера.

Гигиена спорта

Здоровый образ жизни подразумевает под собой обеспечение безопасной среды, которая окружает человека. На спортивных тренировках также следует проявлять активность в обеспечении оптимальных условий для занятий. В гигиену спорта входит создание мероприятий гигиенического характера, которые будут способствовать укреплению иммунитета, росту работоспособности, выносливости, а также скорейшему достижению результатов.

Так как выполненные упражнения способствуют не только росту мышечной массы, но и создают воздействие на все органы и системы организма, следует обращать особое внимание на гигиену окружающей среды.

Итог

Физическая культура - составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям для физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья. Физическая культура представляет собой элемент общей человеческой культуры, а также неотъемлемую часть здорового образа жизни. ЗОЖ помогает не только в обеспечении укрепления здоровья, но и способен избавить от врожденных и приобретенных болезней. Ведение здорового образа жизни и занятия спортом необходимы для активизации умственного и физического труда. Особенно в таком физическом воспитании нуждаются дети, чтобы образовался фундамент для их физического развития и здоровья.