

*Александров М.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019. – №3 (март). – АРТ 194-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Александров Михаил Владимирович,**

студент 4 курса, юридического факультета

Стерлитамацкий филиал

Башкирского Государственного Университета

*Научный руководитель: Крылов Владимир Михайлович,*

Кандидат педагогических наук, доцент

г. Стерлитамак, Российская Федерация.

E-mail: [m.v.alexandrov@mail.ru](mailto:m.v.alexandrov@mail.ru)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Аннотация:* В статье рассматриваются вопросы здоровья, ЗОЖ. Представлены точки зрения ученых по поводу ЗОЖ. Раскрываются условия формирования здорового образа жизни, а также составляющие элементы.

*Ключевые слова:* ЗОЖ, физиология, гигиена, закаливание, активность, индивидуальное здоровье человека.

*Aleksandrov Mikhail Vladimirovich,*

*4th year student of law*

*Sterlitamatsky felial*

*Bashkir State University*

*Scientific adviser: Krylov V.M.*

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Sterlitamak, Russian Federation.*

## **PHYSICAL CULTURE AS A COMPONENT OF HEALTHY LIFESTYLE**

*Abstract:* The article deals with health issues, healthy lifestyles. Presented the point of view of scientists about healthy lifestyles. Discloses the conditions for the formation of a healthy lifestyle, as well as the constituent elements.

*Keywords:* healthy lifestyles, physiology, hygiene, hardening, activity, individual or health or human.

Согласно проведенным исследованиям гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок. Для того, чтобы дети росли здоровыми необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Существует много определений понятия «здоровья», смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению Всемирной Организации Здравоохранения принятому в 1948 г.: «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

С физиологической точки зрения определяющими являются следующие формулировки:

- индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связисо средой, согласованности всех функций (Г. З. Демчинкова, Н. Л.Полонский)<sup>1</sup>;

- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;

- индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия дляоптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма (А. Д. Адо)<sup>2</sup>;

---

<sup>1</sup> Савицкий А.А. К вопросу формирования активности здорового образа жизни у школьников подросткового возраста // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2017. №4. С. 219.

<sup>2</sup> Савицкий А.А. К вопросу формирования активности здорового образа жизни у школьников подросткового возраста // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2017. №4. С. 220.

- здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (В. П. Казначеев)<sup>3</sup>.

Здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

- наследственность - 20%;
- окружающая среда - 20%;
- уровень медицинской помощи - 10%;
- образ жизни - 50%.

«Здоровый образ жизни», по формулировке Р.Г. Оганова, Р.А. Халатова, Г.С. Жуковского - поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья». Укрепление же здоровья - мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социального благополучия<sup>4</sup>.

Отечественными учеными такими как В.К. Бальсевич, П.А. Виноградов, Н.Д. Граевская, А.В. Сахно, Т.Н. Сулпмцев, В.Д. Чепик, А.С. Чубуков отмечалось, что ЗОЖ выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний - первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует

---

<sup>3</sup> Там же. – С. 221.

<sup>4</sup> Окулова Л. П. Методика формирования культуры здорового образа жизни у студентов вузов посредством освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» // Преподаватель XXI век. 2018. №1-1.

удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях, физических упражнениях<sup>5</sup>. ЗОЖ зависит от:

- объективных общественных условий, социально-экономических факторов;
- конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга;
- системы ценностных отношении, направляющих сознательную активность людей в русло ЗОЖ.

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.

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 молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу, работу

---

<sup>5</sup> Окулова Л. П. Методика формирования культуры здорового образа жизни у студентов вузов посредством освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» // Преподаватель XXI век. 2018. №1-1.

на дачном участке и т. д. Нормы общей двигательной активности точно не определены. Некоторые отечественные и японские ученые считают, что взрослый человек должен в день делать минимум 10-15 тыс. шагов.

Научно-исследовательский институт физической культуры предлагает следующие нормы недельного объема двигательной активности:

- учащихся ПТУ и средних учебных заведений - 10 - 14 часов;
- студентов - 10 - 14 часов<sup>6</sup>.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

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 четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться

---

<sup>6</sup> Цибульникова, В.Е. Культура здоровья субъектов образовательного процесса как индикатор качества общего образования [Текст] / В.Е. Цибульникова // Образование и качество жизни. — 2017. — С. 13.

всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого - либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горюю мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), ест с книгой. В связи с этим необходимо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья.

**Список использованной литературы:**

1. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К решению проблемы формирования ЗОЖ населения России // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 8. - С. 2-5.
2. Окулова Л. П. Методика формирования культуры здорового образа жизни у студентов вузов посредством освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» // Преподаватель XXI век. 2018. №1-1.
3. Савицкий А.А. К вопросу формирования активности здорового образа жизни у школьников подросткового возраста // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2017. №4. С. 219-226
4. Цибульникова, В.Е. Культура здоровья субъектов образовательного процесса как индикатор качества общего образования [Текст] / В.Е. Цибульникова // Образование и качество жизни. — 2017. — С. 12-14.

*Дата поступления в редакцию: 05.03.2019 г.*

*Опубликовано: 13.03.2019 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2019*

*© Александров М.В., 2019*