

## § 25. ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ

### ЗАДУМАЕМСЯ

Как здоровый образ жизни влияет на человека? В чём значение спорта в жизни современных людей?



### ВСПОМНИМ

Какие потребности молодёжи связаны со здоровым образом жизни? Какова связь между молодёжными субкультурами и спортом?



### Изучив параграф, вы узнаете:

- Каково значение здорового образа жизни для современного человека
- Как спорт или мода могут влиять на формирование личности
- Каким образом спорт может быть социальным лифтом

### *Здоровый образ жизни*

Образ жизни современного человека зависит от того, в каком месте он проживает — в городе или деревне, занимается умственным или физическим трудом и даже к какой социальной группе он принадлежит. Конечно, образ жизни подростков и образ жизни людей старшего возраста будет существенно различаться. Однако в любом возрасте необходимо сохранять здоровье и вести **здоровый образ жизни**.

Молодость, как уже отмечалось, — важный этап в жизни человека, который связан с определением своего места в жизни, выбором мировоззрения и жизненной позиции. Довольно много времени молодые люди тратят на учёбу. Вместе с тем значительную роль в нашей жизни играют и другие виды активности, которые влияют на наше физическое и психологическое здоровье. В этой связи всё большую популярность приобретают идеи активного и здорового образа жизни. Считается, что если с молодости вести здоровый образ жизни и заниматься спортом, то имеющееся здоровье можно сохранить на долгие годы.

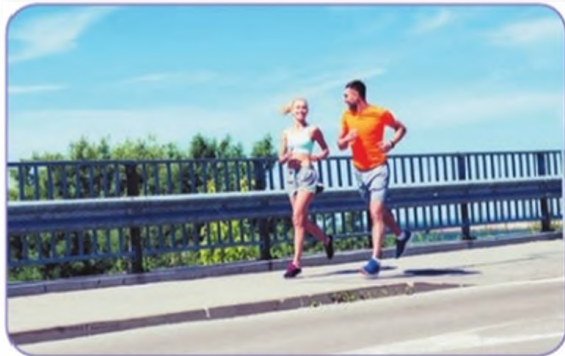
Если мы говорим об *образе жизни* человека, то мы отмечаем прежде всего особенности его поведения, привычки и жизненные установки.

Здоровый образ жизни включает правильное питание, двигательную активность, положительные эмоции, отсутствие вредных привычек. Важно понимать, что под здоровьем понимается не только отсутствие болезней. Основные составляющие здоровья — это состояние физического, душевного и социального благополучия. В наибольшей степени на наше физическое здоровье влияет физическая активность, правильное питание, отсутствие вредных привычек (табакокурения, алкоголизма, наркомании, игромании). Здоровый человек обладает достаточной энергией, чтобы успешно учиться в школе и делать домашние дела.

Современные молодые люди, ведущие здоровый образ жизни, считают это нормой, делом интересным и приятным. Зачастую они организуют сообщества сторонников ЗОЖ, поддерживают каждого в его личном успехе. Многие люди

отмечают, что эти изменения в жизни сделали их более счастливыми, ведь даже небольшие физические упражнения могут поднимать настроение, укреплять мышцы и органы, являться профилактикой болезней.

## РАССМОТРИМ ИЗОБРАЖЕНИЯ



Какие занятия характеризуют здоровый образ жизни? Свой ответ аргументируйте.

Социальное здоровье тесно связано с потребностью взаимодействовать с окружающими, например общаться с друзьями и родственниками. Именно общение помогает находить компромиссы и эффективно решать общие задачи.

Умение контролировать свои эмоции, анализировать причину их появления, желание учитывать эмоции других людей и беречь своих близких от эмоциональных потрясений — это всё то, что составляет духовные ресурсы человека и его окружения. Если человек понимает свои эмоции, может понять и учитывать эмоциональное состояние другого человека в игре, учёбе или трудовой деятельности, то он сможет эффективно взаимодействовать и с друзьями, и с товарищами в школе, и с коллегами на работе.

## ОБРАТИМСЯ К ФАКТАМ

Специалисты по здоровому образу жизни дают следующие рекомендации:

- посещать спортивные секции;
- регулярно совершать прогулки на природе;
- ежедневно ходить пешком;
- своевременно посещать врачей для контроля за состоянием здоровья;
- не приучаться к фастфуду, сладостям;
- соблюдать правила гигиены;
- регулярно проводить уборку домашних помещений.

Какие рекомендации вы уже выполняете? Что нужно изменить в вашем образе жизни?

### *Спорт и мода в жизни молодёжи*

Здоровье определяется и удовлетворённостью человека собственными достижениями, работой, отдыхом и тем, насколько он умеет радоваться жизни и на-

ходить источники для радости в окружающем мире. В этом могут оказать содействие мода и спорт.

Мода — это стандартизированные привычки, стиль одежды и поведение людей. Мода на здоровый образ жизни выражается в том, что всё больше людей задумываются о физической активности, правильном питании, осознанно выбирают одежду и предметы обихода, которые не только сохраняют здоровье, но и наносят меньший вред природе при их производстве; вовлечены в волонтерскую деятельность, а также занимают активную социальную позицию по популяризации этих идей.

Спорт представляет собой физические упражнения, укрепляющие организм человека, которые могут быть направлены на подготовку к соревнованиям и участию в них. Ещё в Древней Греции появились такие состязания, как борьба, бег, прыжки в длину, метание копья и диска. Позже они стали именоваться видами спорта и вошли в программу современных Олимпийских игр.

## РАССМОТРИМ ИЗОБРАЖЕНИЯ



Какие виды состязаний изображены на иллюстрациях? Какие из них входят в современное пятиборье на Олимпиаде?



Считается, что регулярные занятия спортом помогают держать мышцы в тонусе, выглядеть более стройными и привлекательными. Спорт способствует формированию самодисциплины, помогает справляться со значительными физическими и эмоциональными нагрузками, воспитывает трудолюбие. Человек приучает себя к соблюдению расписания, он становится более выносливым и уверенным не только в спорте, но и в других сферах своей жизни.

Для развития спорта в нашей стране предпринимаются различные меры. Прежде всего это физическое воспитание молодого поколения. В этой связи в 2014 г. был возрождён Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## РАССМОТРИМ СИТУАЦИЮ

### Зачем выполнять ГТО в XXI в.?

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта — целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI в. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение этого комплекса в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Возвращение комплекса ГТО позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными регулярными общегосударственными мероприятиями. Можно надеяться, что возрождение комплекса ГТО вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

О какой общей черте участника ГТО упоминается в тексте? Как россияне относятся к ГТО?

Среди распространённых видов спорта молодёжь чаще всего называет футбол, волейбол и плавание, лёгкую атлетику, баскетбол. Но в России существуют не только традиционные виды спорта. Совсем недавно в России появился киберспорт, который был признан одним из видов спорта, а в 2020 г. «киберспортсмен» признан официальной профессией. Киберспорт представляет собой компьютерный спорт в виде соревнований на основе видеоигр, компьютерное игровое сообщество, тренировочные мероприятия и соревновательную деятельность спортсменов в виртуальной реальности.

Многие известные руководители и организаторы отмечали, что именно спорт заложил в них целеустремлённость и упорство, закалил характер и повысил выносливость.

Современный спорт выполняет много функций:

- развлекательную (игровую),
- воспитательную (профилактическую),
- оздоровительную (сохранение здоровья).

## ОБРАТИМСЯ К ФАКТАМ



Из интервью многократной олимпийской чемпионки, Героя России Ларисы Лазутиной: «Чтобы стать известным спортсменом, нужно много и тяжело трудиться. Нужен характер, голова на плечах. Тем более если мы говорим о таких выдающихся личностях, как Владислав Третьяк, Александр Карелин, Евгений Плющенко, Антон Сихарулидзе, Светлана Журова, Любовь Егорова, Елена Вяльбе... Это подлинные лидеры, умеющие побеждать, знающие жизнь, харизматичные, способные учиться новому».

Почему указанные российские спортсмены стали общественными и политическими деятелями?

Спорт может развивать личные качества, интегрировать человека в коллектив спортивной команды, повышать его социальный престиж. Социальная функция спорта, направленная на социальную интеграцию, связана с вовлечением людей в общественную жизнь. В качестве примера можно привести участие в спортивных соревнованиях всех членов семьи.

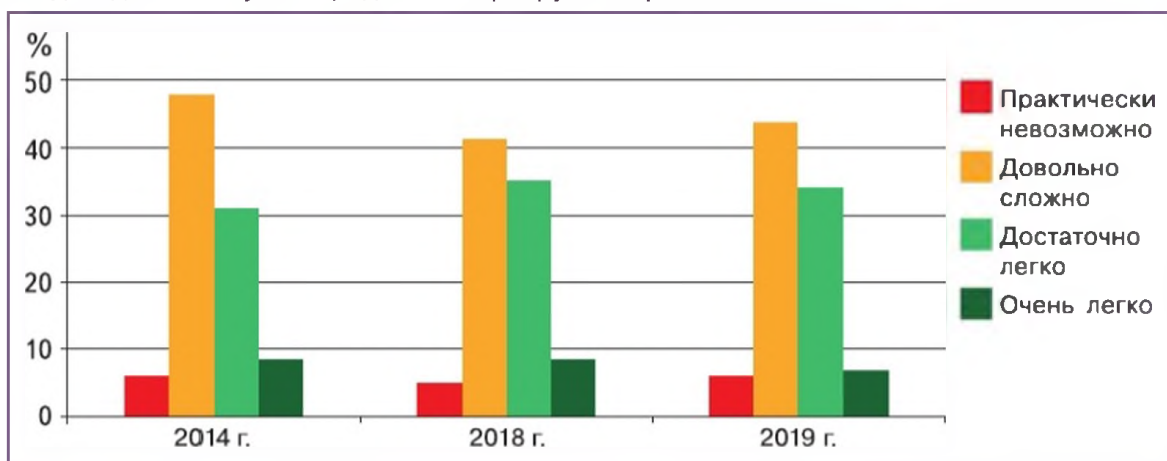
Подумайте, как может проходить усвоение ценностей, норм и моделей поведения, если дети и родители вместе играют в спортивные игры или ходят в спортивные секции.



### *Спорт как социальный лифт*

## РАССМОТРИМ ДИАГРАММУ

Респондентам был задан вопрос: «Как вы считаете, легко ли сегодня молодым людям добиться успеха, сделать карьеру в спорте?»



Как распределились результаты опроса? Подумайте, чем обусловлены данные ответы респондентов.

Спорт может выступать как социальный лифт. Спортивные успехи известных на весь мир российских спортсменов являются отличной мотивацией для начинающих юных спортсменов. Для множества российских ребят из отдалённых уголков нашей страны занятия в спортивных секциях стали возможностью выйти из привычного социального круга, способом повысить свой статус, сменить место проживания, достичь более высокого уровня жизни, добиться спортивной славы.

Своё представление о причинах, по которым можно не достичь успеха в спорте, молодёжь чаще всего связывает с недостатком амбициозности, целеустремлённости, трудолюбия и слабым здоровьем. Вместе с тем упорство, самодисциплина и мотивация помогают преодолеть большинство из этих проблем на пути к желаемым спортивным результатам или блестящей спортивной карьере.

### ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Здоровый образ жизни направлен на достижение физического, интеллектуального и социального благополучия. В молодом возрасте важно сохранить и приумножить собственное здоровье, избегать пагубных привычек. Здоровый образ жизни связан с социальной активностью, эффективным взаимодействием с окружающими. Спорт и мода могут дать новые возможности, связанные с интересами молодёжи, профессиональным выбором и саморазвитием. Спорт является сферой жизни человека, в которой можно добиться признания и успеха собственными силами.

### Проверяем наши знания и умения

1. Дайте характеристику понятия «здоровый образ жизни».
2. В чём заключается социальная и личная значимость здорового образа жизни?
3. Каково значение здорового образа жизни для современного человека?
4. Как спорт или мода могут влиять на формирование личности?
5. Какое значение имеет спорт в жизни молодёжи?

### ВЫПОЛНЯЕМ ЗАДАНИЯ

1. Учёные считают, что хорошее здоровье оказывает позитивное влияние на учёбу и работу человека. И наоборот, хорошее образование и хорошая работа влияют на здоровье. Проиллюстрируйте примерами это утверждение.
2. Объясните выражение: «В спорте главное — победить себя». Согласны ли вы с ним? Объясните свою позицию.
3. Подумайте, по каким причинам человек выбирает здоровый образ жизни. Кто может оказать на него наибольшее влияние в этом выборе? Свой ответ поясните.
4. Как спорт или мода могут повлиять на выбор жизненного пути человека? Обоснуйте своё мнение.

5. Мода и спорт могут стать социальными лифтами для современной молодёжи. Сделайте сообщение об известных спортсменах, которые после завершения карьеры успешно реализовали себя на другом поприще.

#### **УЧАСТВУЕМ В ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. Познакомьтесь с деятельностью общественных молодёжных организаций, их социальными проектами за здоровый образ жизни. Выполните проектную работу по теме «Здоровым быть здорово».

2. Подготовьте проект о спортсменах — уроженцах вашего населённого пункта или региона, об их спортивном пути и достижениях.

