

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ.**

**Гончарук Я. А., Бахмутов Е. А., Гончарук С. В.**

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
г. Белгород, Российская Федерация

Современный человек все больше отказывается от физической деятельности и переходит к умственной. За последний век выросла значимость высшего образования, научной сферы, медицины, инженерии и программирования, что позволило выйти человечеству на новый этап социального развития. Однако вместе с плодотворной умственной деятельностью повысилось число патологий, связанных с неправильным образом жизни. В современном мире многие люди, для которых характерна научная деятельность, с юности ведут сидячий образ жизни и злоупотребляют быстрыми перекусами, не следя за своим рационом. Именно эти факторы приводят к ухудшению здоровья и последующему развитию патологий иммунной, эндокринной, нервной системы, а также развития патологий опорно-двигательного аппарата.

Одной из наиболее важных задач, по соблюдению здорового образа жизни, является правильное физическое развитие и здоровье человека. Регулярная физическая активность укрепляет здоровье человека, помогает держать тело в тонусе и благотворно влияет на нервную систему. Современный человек постоянно подвергается стрессу, связанному с учебой, работой, личными отношениями. Именно стресс дезорганизует деятельность человека, что приводит к различным психоэмоциональным нарушениям (депрессия, эмоциональная неустойчивость, неврозы, тревожность). Часто последствия стресса проявляются в быстрой утомляемости. Нервная система отвечает за восприятие различных раздражителей, исходящих из внешней и внутренней среды, а также регулирует деятельность всех органов, объединяя их в единую систему- организм. Учеными доказано, что физические нагрузки приводят к функциональному совершенствованию ЦНС, улучшению нервной регуляции, что связано с всплеском нервных импульсов, поступающих в нервную систему от нервных узлов, расположенных в различных органах и тканях. Чем больше, а главное регулярнее, человек подвергает свой организм физической нагрузке, тем больше расширяются функциональные возможности всего организма.

При систематизированных тренировках положительные изменения наблюдаются не только в ЦНС, но и в периферической нервной системе. Риск развития заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы уменьшается в двое, нормализуется артериальное давление, происходит стабилизация сердечного ритма, а дыхание становится более глубоким, что позволяет организму больше насыщаться кислородом.

Было выявлено снижение риска развития аденокарциномы пищевода, рака почек, молочной железы и желудка, а также различных патологий прямой кишки у лиц с высокой физической активностью в диапазоне от 12% до 25%. Мелани Хингл в своих исследованиях вывела, что 30-60 минут равнозначной физической активности, является безопасной рекомендацией для минимизации различных патологий.

Знаменитый греческий философ Гиппократ сказал: «Мы есть то, что мы едим.» Правильное питание, совмещенное с физическими нагрузками, сокращает риск развития многих хронических заболеваний. Продукты, составляющие основу рациона, должны содержать антиоксиданты и микроэлементы: селен, витамины D и B12, необходимый компонент для синтеза Hb и основной структурный элемент фактора Касла, а также клетчаткой. По данным клинических исследований, ряд этих веществ способны снизить частоту возникновения рака молочной железы, рака предстательной железы и

колоректального рака на 60%, рака легких на 40-50%. Фолиевая кислота и витамины группы В снижают концентрацию в крови гомоцистеина, избыток которого приводит к развитию болезни Альцгеймера. К продуктам богатые фолиевой кислотой относятся: свежие фрукты, спаржа, зеленые листовые овощи, брюссельская капуста, брокколи, орехи. Также диетологами высоко оценивается включение в рацион бобовых орехов, корнеплодов, оливкового масла, которые являются источником метаболически активных жирных кислот и способствуют снижению потребления жирных кислот. Апельсины, лимоны, грейпфруты являются источником аскорбиновой кислоты, оказывающая иммуностимулирующие и антиоксидантное воздействие на организм, что способствует снижению заболеваемости инфекционными заболеваниями, а также возникновения рака пищевода, из-за воздействия аскорбиновой кислоты на сосудистую стенку слизистой оболочки кишечника.

Совокупность регулярной физической активности и правильного питания позволяет снизить влияние стрессовых и тератогенных факторов на организм человека, а также уменьшить риск развития приобретенных заболеваний, что позволяет улучшить качество жизни. Здоровый образ жизни — это не лекарство, спасающее от любого недуга, а методическая, осознанная работа над собой и своим организмом, которая направлена на поддержание здоровья, а в следствии и счастливой, продолжительной жизни.

#### **Литература.**

1. Бачинин, В.А. *Лечебная физическая культура*/ В.А.Бачинин. – М.: «Дрофа», 2005, - 171с.
2. Большаков, А.В. *Актуальные проблемы физкультуры*/ А.В.Большаков. –М.: «Знание», 2007,- 295с.
3. Васильева, З.Л. *Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры*/З.Л. Васильева. – М.: «Просвещение», 2005, - 154с.
4. Добрынина, В.И. *Влияние физической культуры на организм человека*/ В.И. Добрынина. – СПб.: «Питер - М», 2005, – 388с.

УДК 373.3

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОСНОВЫ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

**Дроздова В. Е.,**

студентка педагогического факультета ГОУ ВО МО Государственный  
социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Российская Федерация

**Чайченко М.В.**

Доцент, кандидат педагогических наук ГОУ ВО МО Государственный  
социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Российская Федерация

В данной работе речь идет о формировании у обучающихся основ здорового образа жизни. В работе раскрыты теоретические основы по данному направлению исследования.

**Ключевые слова:** начальная школа, здоровье, младшие школьники, здоровый образ жизни.

**Актуальность** проблемы формирования здорового образа жизни вызвана снижением уровня здоровья современных детей. Динамический анализ показателей здоровья детей в России за последние два десятилетия свидетельствует о сохраняющейся тенденции ухудшения физического, психического и нравственного здоровья. От начальной школы до окончания средней школы количество детей с нервно-психическими расстройствами увеличивается с 6% до 12%, с близорукостью - с 4% до 12%; с нарушениями осанки - от 2% до 16%. Большую часть из них составляют школьники с отягощенными хроническими