

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Силаева Софья Владимировна**

студент, ФГБОУ ВО Орловский ГАУ Многопрофильный колледж, РФ, г. Орел

**Каинков Игорь Вячеславович**

преподаватель физической культуры ФГБОУ ВО Орловский ГАУ Многопрофильный колледж, РФ, г. Орел

## **HEALTHY LIFESTYLE AS THE BASIS OF PHYSICAL EDUCATION**

**Sofya Silaeva**

*Student of Oryol state University Multidisciplinary College, Russia, Orel*

**Igor V. Kainkov**

*Physical education teacher Student of Oryol state University Multidisciplinary College, Russia, Orel*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены элементы здорового образа жизни, влияние их составляющих не только на физическое, но и духовное здоровье человека. Ведение здорового образа жизни играет наиболее важную роль в обеспечении развития человека как личности. Здоровый образ жизни является фактором, положительно влияющим не только на физические изменения, но и на развитие внутреннего духовного мира, выработку нравственных убеждений и привычек.

**Abstract.** This article examines the elements of a healthy lifestyle, the impact of their components not only on the physical, but also the spiritual health of a person. Maintaining a healthy lifestyle plays the most important role in ensuring the development of a person as a person. A healthy lifestyle is a factor that positively affects not only physical changes, but also the development of the inner spiritual world, the development of moral beliefs and habits.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическое воспитание, рациональное питание, процесс закаливания, физические упражнения.

**Keywords:** healthy lifestyle, physical education, rational nutrition, hardening process, physical exercises.

Наиболее важными элементами, составляющими здоровый образ жизни являются:

- Рациональное питание

- Процесс закаливания

- Регулярные физические упражнения

Существует два закона правильного питания, которыми должен руководствоваться каждый человек. Получаемая энергия должна быть равна расходуемой. При нехватке энергии (пищи) человек начинает терять в весе, т.е. худеть, при ее избытке напротив, полнеть. Полнота оказывает не только эстетическое влияние на внешний вид человека, но и способствует развитию различных сердечных и сосудистых заболеваний, гипертонии, провоцирует развитие атеросклероза и сахарного диабета. Поэтому правильное питание является важным звеном в составе здоровья человека.

Рацион человека должен представлять собой разнообразное меню. Сбалансированный рацион включает в себя продукты из пяти групп и удовлетворяет все потребности человека в питании. Сбалансированное питание помогает людям поддерживать хорошее здоровье и снижать риск заболеваний.

Разнообразное меню - это такое меню, которое удовлетворяет все потребности человека в питании. Сбалансированный рацион обеспечивает человека всеми необходимыми питательными веществами, не превышая рекомендуемого ежедневного потребления калорий.

Придерживаясь сбалансированного питания, люди могут получать необходимые им питательные вещества и калории и избегать употребления нездоровой пищи или пищи без питательной ценности.

Мощнейшим оздоровительным средством являются процедуры закаливания. Они помогают избежать возникновения и развития многих заболеваний, улучшают кровообращение, оказывают влияние на нормализацию обмена веществ, а также способствуют повышению работоспособности и продлению жизни.

Существует огромное разнообразие видов закаливания, каждый из которых несет пользу человеческому организму. Одной из эффективных процедур закаливания считается контрастный душ, принятый по окончании физической нагрузки. В результате укрепляется иммунитет, повышается сопротивляемость различным болезням.

Многие люди считают, что закаливание влияет только на иммунную систему. Но этот эффект - не единственный в списке преимуществ. Он также повышает выносливость, нормализует работу нервной системы, улучшает обмен веществ, стимулирует умственную деятельность. У закаливания есть еще одно преимущество - человек всегда находится в хорошем настроении. Нужно только правильно осуществлять деятельность

Еще одним немаловажным элементом ЗОЖ являются регулярные физические упражнения. Активный двигательный режим способствует укреплению и сохранению здоровья, физическому развитию человека, играет огромную роль в обеспечении профилактики изменений возрастного характера. Регулярные физические упражнения, которые входят в основу жизнедеятельности человека позволяют достичь внутренней гармонии с собой.

Физическое воспитание необходимо прививать человеку с детства, так как оно позволяет укрепить сердечно-сосудистую систему, развить костный и мышечный скелет.

Гимнастика является основным элементом физического воспитания. Она представляет собой систему, состоящую из специально разработанных физических упражнений. Основная функция гимнастики - общее физическое развитие, а также усовершенствование двигательных навыков и оздоровление.

Стоит отметить, что здоровый образ жизни также включает в себя обеспечение безопасной среды, которая окружает человека. Условия для занятия спортом должны быть оптимальными. К ним относится создание мероприятий гигиенического характера, которые будут способствовать укреплению иммунитета, росту работоспособности, выносливости, а также скорейшему достижению результатов.

Также стоит обратить особое внимание на гигиену окружающей среды, поскольку выполненные упражнения способствуют не только росту мышечной массы, но и создают воздействие на все органы и системы организма.

Таким образом, ведение здорового образа жизни оказывает положительное влияние не только на биологическое развитие, но и способствует выработке нравственных убеждений, привычек, развитию внутреннего духовного мира человека. Именно поэтому каждый человек обязан знать о здоровом образе жизни и соблюдать его основные элементы, регулярно давать своему организму физические нагрузки.

### **Список литературы:**

1. Каинков И. В. Влияние спортивного питания на здоровье человека - Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 194-197. [<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36395583>]
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. [<https://urait.ru/bcode/453845>]
3. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для среднего профессионального образования / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. [<https://urait.ru/bcode/452446> ]