

## **Проблема формирования, укрепления и сохранения здоровья молодежи средствами физической культуры, спорта**

Мы все хотим быть сильными и здоровыми, сохранять дольше активную жизнь, иметь второе дыхание, а также добиваться чего-то большего. Но как быть таким, не приложив усилий в свое развитие? Думаю, ответ итак очевиден, поэтому следует поговорить о том, как сформировать, укрепить и сохранить здоровье еще с молодости. Ведь именно в этот период человек по большей степени влияет на свое развитие исходя из образа жизни.

Здоровье—это главная потребность человека, при которой состояние организма считается нормальным. Это состояние характеризуется оптимальной саморегуляцией, полным равновесием и функционированием органов и внешней средой при отсутствии болезней. Главным основным признаком здоровья является приспособленность организма к различным факторам внешней среды.

Необходимо всегда помнить о здоровье, ведь это главное сокровище человеческой жизни. Один из способов позволяющих сформировать и укрепить его так это занятия физической культурой и спортом.

Сейчас, у молодежи, все более и более популярным становится занятия в тренажерных залах, но, не смотря на это, остается та часть, которая не проявляет активной жизни за пределами учебных заведений, так как единственные физические нагрузки испытывают на занятиях физической культуры. И не все задумываются, насколько они полезны для здоровья и повседневной жизни. Так как именно спорт воспитывает в нас здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни представляет собой формы и способы повседневной жизнедеятельности личности. Он укрепляет и сохраняет здоровье, обеспечивает гармоническое развитие и высокую работоспособность человека.

Здоровый образ жизни рассматривает такие основные принципы как биологические и социальные. В биологические входит правильное питание, или же говоря другими словами, рациональное питание, также двигательную активность, солнечный свет и даже активные игры. В то время как к социальным принципам относят нравственность, эстетичность и присутствие волевого начала.

Рациональное питание - это индивидуальное питание человека, которое составляется в зависимости от возраста, пола рода деятельности, включая заболевания. Рациональное питание - это сбалансированное питание, в

котором учитывается энергетическая ценность продуктов и полезные питательные вещества, такие как белки, жиры, углеводы, витамины и другие вещества.

Главные принципы рационального питания заключаются в том, чтобы человек в повседневной жизни не переедал, старался соблюдать сбалансированный режим питания, включающий в себя разнообразие в рационе. Разнообразие должно включать в себя набор продуктов животного и растительного происхождения. Еще один принцип заключается в предпочтении отварной еде, так как в ней сохраняется большее количество полезных веществ. И еще один немало важный принцип, такой как знание калорийности и химический состав пищи для того, чтобы приблизительно правильно составить свой рацион питания.

Все это основано на том, чтобы в организм поступало нормальное количество полезных веществ, а также в правильных пропорциях. Пища должна быть калорийной на столько, сколько человеку потребуется затрат на энергию, легкоусвояемой и правильно приготовленной, свежей и безопасной.

Пища, поступающая в организм, выделяет энергию, часть которой расходуется на физическую активность организма.

Физическая активность – это расход энергии любым движением тела при помощи мышечной силы. Для того, чтобы оценить физическую активность человека используются две характеристики, такие как двигательная активность во время проведения повседневного досуга, и активность во время работы или же учебы. Особенно важным является проведение досуга, так как именно в это время с позиции профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Так как досугом владеет каждый, и способен усилием воли или желания изменить его в сторону физической активности в случае тех, кто проводит большую часть жизни в малоподвижном виде, что положительно повлияет на здоровье.

Вредные привычки, это то, от чего следует избавляться в первую очередь, так как они пагубно влияют на здоровье. Что может быть хуже, если человек с малоподвижным образом жизни отдает предпочтение вредным привычкам? Основными вредными привычками считают курение и алкоголизм.

Курильщики, вдыхая в легкие дым, насыщают весь организм ядовитыми веществами, кроме того, эти яды вредят, как и курильщику и всем тем, кто его окружают в процессе курения. Курение, как утверждают специалисты, относят к наркомании, в то время как алкоголизм относится к болезням. При этой болезни нарушается работа всего человеческого организма. В том числе и головного мозга, так как алкоголь убивает клетки

головного мозга, что ведет в деградации, не говоря уже том, как он влияет на весь остальной организм. Отказывайтесь от вредных привычек, стремитесь к долголетию, переходите на сторону здорового образа жизни.

Многие в будние дни рано встают, поздно ложатся, а на выходных проводят сон до обеда. Это естественно, учитывая тягу ко сну, и в тоже время правильно ли это?

Официальная медицина, китайские врачи и народные приметы говорят нам о раннем подъеме – до 6 утра и раннем сну - не позднее 10 вечера. Человек должен засыпать и просыпаться вместе с природой, что обеспечит большую работоспособность в течение дня. С девяти часов вечера и до 2 часов ночи восстанавливается нервная система, и если человек уже спит в это время, то у него включается режим профилактики заболеваний сердца и сосудов.

Здоровье организма также во многом зависит от гигиены человека. Гигиена организма связана с чистотой кожи. Во время занятий физической культурой, или даже просто за целый день, примерно в 2.5млн. потовых и сальных желез выделяется пот и сало, количество которого зависит от активности. На поверхности кожи идет постоянное обновление клеток, а на грязной коже могут иметься вредные микроорганизмы. На грязной коже легко могут развиваться дерматологические заболевания. Думаю, эти факты подтверждают необходимость чистоты тела.

Раньше закаливанием считали хорошей сопротивляемости организма к холоду. Сейчас закаливанием означает сопротивляемость организма к любым факторам внешней среды, которые вызывают стресс и напряжение. Самым известным и важным все равно остается стойкость к холоду. Самый легкий способ закаливания это воздух, вода и солнце вместе с физическими упражнениями. При закаливании укрепляются сосуды, улучшается кровообращение, также улучшает самочувствие и укрепляет нервную систему.

Таким образом, ведение здорового образа жизни заключается в рациональном питании, в отказе от вредных привычек, в соблюдении режима сна и физической активности, личной гигиене, а также закаливании. И все это приводит к формированию, укреплению и сохранению здоровья человека. Будьте здоровы!

#### **Использованные источники:**

1. Сусликов В.Л. Питание и здоровье [текст]/ Сусликов В.Л. Чебоксары, 1990. – 48 с.
2. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни [электронный ресурс] URL: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1459351075>