

Российская Федерация  
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей  
**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 10 г. ВОЛГОГРАДА**

# Методическая разработка «ЗОЖ»



Автор: тренер-преподаватель  
СДЮСШОР №10  
по спортивной аэробике  
Михайлова  
Анастасия  
Андреевна

Волгоград - 2015

## Содержание

Введение

1. Здоровье человека как общественная ценность
2. Факторы, определяющие здоровье
3. Здоровый образ жизни и его составляющие
4. Критерии эффективности здорового образа жизни

Заключение

Список литературы

### **Введение**

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется ОЖ, на 20% - экологическими; на 20% - биологическими (наследственными) факторами и на 10% -- медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь.

Зарождение ЗОЖ напрямую связано с теми далекими временами древности, когда первобытный человек стал создавать орудия труда, когда он начинал осознавать, что его жизненные успехи во многом предопределяются его физическими способностями, его умением быстро достигать добычу, преодолевать разного рода естественные преграды, когда он стал пользоваться физическими упражнениями при подготовке к охоте на крупных и опасных зверей. Жизнь убедительно свидетельствует о том, что человек становится человеком только в условиях общественной жизни, только в процессе воспитания и обучения, только в процессе созидательной трудовой деятельности.

В годы средневековья, в годы нового и новейшего времени проблемы формирования здорового молодого поколения получили свое дальнейшее развитие. В высказываниях Д. Локка, Ж.Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци, К. Маркса, Ф. Энгельса, К.Д. Ушинского, П.Ф. Лесгафта, В.И. Ленина, А.С.Макаренко и многих других мыслителей и педагогов эти идеи получили свое дальнейшее развитие и обоснование. В СССР (1978) по данным ЮНЕСКО была сформирована самая совершенная система обучения подрастающего поколения и самая совершенная система профилактики заболеваний среди населения нашей страны.

## 1. Здоровье человека как общественная ценность

*Здоровье* - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

*Здоровье* - неременное условие счастья. Наука о здоровье имеет много более широкие горизонты и значимость. Заметим в связи с этим, что в национальной Программе США "Healthy people" выделены три следующих подхода к улучшению статуса общественного здоровья, три организующих принципа (в порядке убывания важности): 1) health promotion - обеспечение здоровья; 2) health protection - защита здоровья; 3) preventive services - профилактические и медицинские службы Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. - М, 2004. - 125 с. .

Здоровье не может характеризоваться благополучием, поскольку это - характеристика не субъекта, а результата его взаимодействия со средой. Поэтому на первое место в понимании здоровья выдвигается не благополучие, а способность изменить свои возможности в соответствии с внешними или внутренними задачами и (или) приспособить среду так, чтобы эти задачи стали выполнимыми.

Основой собственно человеческого здоровья из этих посылок выступает духовное здоровье. Использование понятия духовного здоровья открывает эффективные возможности оценки соотношения материальных результатов индустриального развития общества с уровнем его духовности. Отсюда, духовное здоровье получает важную значимость как инструмент экономического развития и социального прогресса. По этой, в частности, причине так быстро и значимо растут затраты наиболее промышленно

развитых государств на нужды здоровья. Поэтому отказ от старой традиции рассматривать здравоохранение как непроизводительную сферу, умение выявить, обосновать и использовать социально-экономическую эффективность медицины являются важнейшими предпосылками развития науки о здоровье. Эта ситуация приводит к тому, что впервые совпадают ведущие ценности личности и общества. Именно с этих позиций отбирался и анализировался предлагаемый вам материал. Нам приятно заключить, что новая значимость здоровья, как цели и как критерия социально-экономического развития, осознана, разрабатывается и реализуется медицинской общественностью целого ряда стран, и в первую очередь Всемирной Организацией Здравоохранения. В нашей стране, к сожалению, акцент поставлен на соотношение между клинической и профилактической медициной. Мы постарались показать необходимость и полезность более широкого взгляда на здоровье.

## **2. Факторы, определяющие здоровье**

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов.

Слово "здоровье" первоначально означало "целостность". Психически здоровые люди пытаются сбалансировать и развить различные стороны своего "я" - физическую, психическую, эмоциональную, а иногда и духовную. Они ощущают целесообразность своего существования, контролируют свою жизнь, чувствуют поддержку окружающих и сами оказывают помощь людям. Здоровье духовное и психологическое --

составные части индивидуального здоровья человека Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. - М, 2004. - 302 с.

В общем понятии здоровья имеются две неотделимые составляющие: здоровье духовное и психическое. Духовное здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности и желания. Психическое и духовное здоровье находятся в гармоничном единстве и постоянно взаимно влияют друг на друга.

Здоровый образ жизни - это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал. Исходя из этого, сформулируем основные положения, которые должны быть, положены в основу здорового образа жизни:

Соблюдение режима дня - труда, отдыха, сна - в соответствии с суточным биоритмом;

Двигательная активность, включающая систематические занятия доступными видами спорта, оздоровительным бегом, ритмической и статической гимнастикой, дозированной ходьбой на воздухе;

Умение снимать нервное напряжение с помощью мышечного расслабления (автогенная тренировка);

Разумное использование методов закаливания, гипертермических и гидровоздействий;

Рациональное питание. Существенным моментом здорового образа жизни является комплексное использование этих методов, включённых в индивидуальную программу. И это обеспечить физическое, социальное, эмоциональное, духовное, интеллектуальное здоровье или, как говорят американцы: "Living with health".

### **3. Здоровый образ жизни и его составляющие**

Здоровый образ жизни - свод исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. - М, 2004. - 302 с.:

- умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно-полезной деятельности;

- владел знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;

- постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;

- самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье.

Добровольный отказ от вредных привычек, связанных с табакокурением, пьянством, наркоманией, токсикоманией -- важное и абсолютно обязательное условие естественного и нормального ЗОЖ студента.

ЗОЖ - отличительная черта человеческой цивилизации. ЗОЖ помогал, помогает и далее будет помогать человеку учиться и трудиться, созидать и творить, совершенствовать и преобразовывать мир; отдыхать и восстанавливаться, укреплять и оздоравливать свой организм; развивать и совершенствовать свои физические качества и способности.

### **4. Критерии эффективности здорового образа жизни**

ЗОЖ - категория социальная. И тогда, когда мы говорим о ЗОЖ, то конечно же подразумеваем, что речь идет о жизнедеятельности общества (класса, социальной группы, индивида и т.д.). И вместе с тем мы никогда не должны забывать о том, что человечество (человек) является неотъемлемой частью огромного земного и биологического мироздания, что законы биосферы распространяются на весь ее неорганический и органический мир Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. - С-Пб, 2005. - 122 с..

Все биологические системы человека унаследованы им в процессе генезиса. Все они функционируют на основе биологических законов и закономерностей. Но так как человек - существо социальное, а социальная деятельность человека является определяющей в его жизни, то все биологические системы человека были перенацелены в основном на то, чтобы человек преуспевал в социальной жизни (созидал, творил, строил, преобразовывал, совершенствовал и т.д.), чтобы он высокоэффективно и высокоэкономично учился и трудился, строил и созидал, творил и облагораживал, оберегал и защищал.

Биологическая энергетика, проходя через человеческое существо, через центральную нервную систему, через сознание и рукотворную деятельность, преобразуется в социальные творения. Биологическое преобразуется человеком в социальное. Биологическая энергия - основной источник сотворения всей человеческой материальной и духовной культуры.

Лекции и семинары, практические и лабораторные занятия, учебные и полевые практики, зачетные и экзаменационные сессии - основное время становления личности будущего специалиста высшей квалификации. Все виды учебной работы рассчитаны из 54-часовой учебной недельной нагрузки, куда входят аудиторные и внеаудиторные занятия, самостоятельные работы, контрольные мероприятия и т.д. Все это требует от студентов не только основательной эрудиции и подготовленности, но и большой сосредоточенности, высокой работоспособности, хорошего, крепкого и стабильного здоровья, чрезвычайной нацеленности и прямого использования всех своих резервов и наработок, навыков и умений в области ЗОЖ на решение всех основных задач и проблем, связанных с формированием специалиста высшей квалификации.

Мы настоятельно рекомендуем студентам Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. - С-Пб, 2005. - 122 с.:



- являться на учебные занятия полностью отдохнувшими. Ежедневная утренняя физзарядка поможет вам являться на учебу в хорошей физической форме;

- быть активными на учебных занятиях. Пассивное пребывание (присутствие во имя «галочки») - враг ваших успехов;

- умело и активно использовать перерывы между занятиями. Помните: движения являются лучшим источником восстановления и отдыха. Курение и наркотики, водка и пиво, безделье и сквернословие - тайные и явные враги вашего профессионального роста.

Основная направленность ЗОЖ в занятое (несвободное) время нацелена на восстановление и оздоровление студента после учебы. Сон, питание, личная гигиена, ведение (или участие в нем) домашнего и личного подсобного хозяйства, воспитание детей (младших братьев и сестер), уход за лицами преклонного возраста, время и энергия затрачиваемые на дорогу в вуз и обратно, разного рода временные работы в целях пополнения бюджета и т.д. - вот основные составляющие внеучебного (занятого) времени.

Во внеучебное время жизнедеятельность студента чрезвычайно многообразна. В это время совершенно отчетливо видно проявление и восстановительно-оздоровительной, и созидательно-преобразующей и развивающе-поддерживающей структурных групп ЗОЖ.

Занятое время студентов не должно быть бесконечно продолжительным. Наоборот, задача состоит в том, чтобы все жизненно важные и неотложные задачи и проблемы выполнялись в разумно-сжатые сроки, чтобы студент выкраивал для себя несколько часов свободного времени.

Самообразования, культурного потребления, активной физкультурно-спортивной подзарядки своего организма, товарищеских встреч и общения, активного отдыха и т.д.

Свободное время - время самосозидания, самосотворения, самосовершенствования. Именно по тому, как человек пользуется свободным

временем, можно судить о его ЗОЖ Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. - М.: Высш. школа, 2005. - 212 с..

В последнее время резко меняется характер труда. Доля физического труда уменьшается, а умственного - возрастает. Работники умственного труда (это касается и студентов) во время своей трудовой деятельности, как правило, не получают необходимой двигательной, физической нагрузки. Но без должной физической нагрузки человек в обязательном порядке столкнется с проблемами гипокинезии, гиподинамии, адинамии и т.д. Все это означает, что объективные (в основном производственные) обстоятельства будут и далее принуждать современного человека (и студентов в том числе) больше, чаще и основательнее обращаться к физической культуре и спорту, овладевать нормами и правилами ЗОЖ.

### **Заключение**

Ранее мы уже отмечали, что Госсовет РФ в 2002 году акцентировал внимание на необходимости повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни среди всех социальных групп российского общества, в том числе и среди студентов.

Нам представляется, что решение этой проблемы в вузах РФ должно осуществляться по следующим трем направлениям:

- по линии более обоснованного, более уточненного, более целенаправленного ведения всего учебного процесса по физической культуре среди студенчества. мы полностью разделяем утверждение Госсовета РФ о необходимости повышения роли физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ россиян (в том числе и студенчества). Следовательно, каждое учебное занятие по физической культуре и спорту должно быть в конечном счете направлено на формирование и закрепление студентом норм и правил ЗОЖ;

- по линии самого широкого развертывания массового студенческого самодетельного физкультурно-спортивного движения;

- по линии более широкого участия студентов в Универсиадах, спартакиадах, Олимпиадах и т.д. Мы абсолютно убеждены в том, что спорт высших достижений и ЗОЖ не только просто совместимы, но и неотделимы друг от друга.

Физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. В настоящее время, когда наша страна переживает серьезный социально-демографический кризис, когда российский народ вырождается, когда смертность превышает рождаемость, проблемы формирования ЗОЖ россиян становятся сверхактуальными.

Нам необходимо весь тот огромный потенциал физической культуры и спорта «в полной мере использовать на благо процветания России. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации».

### Список литературы

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. - М, 2004. - 125 с.
2. Бруновт В.П. Методика обучения анатомии, физиологии и гигиене человека. - М, 2003. - 312 с.
3. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. - М, 2004. - 302 с.
4. Жеребцов А.В. - М, Физкультура и труд. - 2006. - 211 с.
5. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. - М, 2003. - С-Пб, 2004. - 114 с.
5. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. - М.: Высш. школа, 2005. - 212 с.
6. Коростелев Н.П. От А до Я. - М, 2004. - 432 с.
7. Коц Я. М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 117 с.
8. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. - С-Пб, 2005. - 122 с.
9. Ленсгафт П.Ф. Избранные сочинения. - М.: «Педагогика», 2004. - 535 с.
10. Лещинский А.В. Берегите здоровье. - М.: «Физкультура и спорт», 2005. - 214 с.
11. Минх А.А. Общая гигиена. - М, 2004. - 333 с.
12. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л. Б. Кофмана. - М.: «Физкультура и спорт», 2005. - 312 с.
13. Педагогика // под ред. В. В. Белорусовой и И. Н. Решетень. - М.: «Физкультура и спорт», 2004. - 309 с.
14. Психология //Под ред. В. М. Мельникова. - М.: «Физкультура и спорт», 2005. - 127 с.
15. Румянцев Г.И., Воронцов М.П. Общая гигиена.- М, 2004. - 432 с.