

максимуму. В этой связи, для развития физических качеств необходимо учитывать: объективную оценку состояния здоровья и физических возможностей у детей старшего дошкольного возраста; актуализацию требований формирования у ребенка ценностных ориентаций и мышления относительно сознательного укрепления здоровья и физического совершенствования; необходимость либерализации форм, средствами методов физического воспитания.

Литература:

1. Глазырина, Л. Д. Музыкально-педагогический словарь / Л. Д. Глазырина, Е. С. Полякова. – Минск: Беларуская навука, 2017. – 363 с.
2. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 192 с.
3. Шишкина, В.А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / В.А. Шишкина. – Минск: Нац. ин-т образования, 2011. – 136 с.

ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Юрошкевич Е.В., Юрошкевич А.В.
ГГУ имени Ф.Скорины
Гомель, Белоруссия*

***Аннотация.** В данной статье подробно рассматриваются главные факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни в современном обществе. В статье выделяются как положительно, так и отрицательно действующие факторы здорового образа жизни. На основе исследования источников, предлагаются правила соблюдения режима сна, правила питания и организации труда и отдыха.*

***Ключевые слова:** факторы, здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, сбалансированное питание, спорт, вредные привычки, режим.*

***Abstract.** This article discusses in detail the main factors influencing the formation of healthy lifestyle in modern society. The article highlights both positively and negatively acting factors of a healthy lifestyle. Based on the study of the sources, proposed rules compliance with the sleep mode, the rules of diet and work and rest.*

***Key words:** factors, health, healthy lifestyle, physical culture, balanced nutrition, sports.*

Здоровый образ жизни – комплексное понятие, которое включает целый ряд различных сфер деятельности людей. К понятию стоит отнести: правильное питание, занятие физической культурой, саморазвитие, досуг, общение между людьми и многое другое. В современном обществе тема здорового образа жизни становится все более актуальной, особенно среди молодых людей, так как они, несмотря на свой юный возраст, попадая под пагубное влияние общества, разрушают себя. В статье выделяются факторы, которые положительно влияют на здоровье людей: соблюдение режима дня, сбалансированное питание, закаливание, занятия спортом, отказ от вредных привычек.

Целью исследования является подробное рассмотрение факторов, влияющих на здоровый образ жизни людей в современном обществе.

При написании статьи использовались следующие методы исследования:

- изучение и анализ списка литературы по теме исследования;
- обобщение полученной информации.

Определение понятия “здоровье” объясняется многими исследователями и учеными по-разному. Для примера возьмем трактовку А. Г. Щедриной: “Здоровье — это целостное многомерное динамическое состояние, которое развивается в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку осуществлять его биологические и социальные функции”[3]. Из этого следует, что человек сможет осуществлять свои биологические и социальные функции полноценно, при условии, если он будет придерживаться здорового образа жизни. К сожалению, не все люди придерживаются соблюдения самых простых правил здорового образа жизни. Одни отказываясь от физических нагрузок, становятся жертвами малоподвижного образа жизни, который вызывает преждевременное старение, другие не ограничивая себя в еде, вызывают этим развитие ожирения, а в худшем случае – развитие сахарного диабета, третьи не в состоянии контролировать свои эмоции, отвлекаться от проблем, что в итоге приводит к множественным заболеваниям внутренних органов. К факторам, которые определяют здоровый образ жизни, можно отнести следующие: рациональный режим труда и отдыха, здоровый сон, правильное питание, закаливание, активная мышечная деятельность, отказ от вредных привычек, соблюдение требований гигиены и многие другие. Распространённые факторы:

Первый фактор – рациональный режим труда и отдыха.

Режимом труда принято называть чередование времени работы и времени, предназначенного для отдыха. Труд является одним из основных факторов режима здорового образа жизни. В последнее время популярным стало мнение о том, что труд вредно действует на организм человека, вызывая при этом чрезмерный расход сил и ресурсов, приводя к преждевременному старению. Но это мнение ошибочно, так как любой труд (как физический, так и умственный) не только не вреден, но, наоборот, благотворно влияет на нервную систему, сосуды и сердце, костно-мышечный аппарат и на весь организм человека в целом. Доказано, что живет долго тот, кто много и плодотворно работает в течение всей жизни, а безделье, напротив, приводит к вялости, нарушению обмена веществ, ожирению и одряхлению организма. Следует отметить, что в случаях переутомления и перенапряжения человека во время труда, виновен не сам труд, а неправильный режим труда и отдыха людей. Нужно не забывать правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной.

Одним из необходимых условий сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Желательно, чтобы характер отдыха после длительной работы был противоположен характеру работы человека. Например, людям, которые на протяжении дня занимаются физическим трудом, рекомендован отдых, который не будет связан с дополнительными физическими нагрузками, и наоборот, работникам умственного труда необходима в часы отдыха небольшая физическая нагрузка. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья.

Второй фактор это режим сна.

Не для кого не является секретом, что для сохранения нормальной деятельности всего организма огромное значение имеет полноценный сон. В свою очередь, количество времени, необходимого для сна, определяется для каждого человека индивидуально, так как потребность во сне у всех людей различна. Средней нормой продолжительности сна принято считать около 8 часов. Для создания условий нормального и спокойного сна следует придерживаться некоторых правил: за 1 - 1.5 ч. до сна прекратить умственную работу; ужинать не позднее, чем за 2 - 2.5 ч. до сна, так как именно это время является нужным для полноценного переваривания пищи; спать следует в хорошо проветренном помещении; ночное белье должно быть свободным, не в коем случае нельзя спать в верхней одежде; не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом - это препятствует нормальному дыханию человека; по возможности, приучить себя ложиться спать в одно и то же время.

Соблюдение этих простейших правил способствует тому, что сон становится глубоким, спокойным, положительным итогом чего является предотвращение бессонницы и различных расстройств нервной системы.

Одним из главных факторов здорового образа жизни является сбалансированное, или, как его часто называют, правильное питание.

Питание обеспечивает жизнедеятельность организма человека. Неправильное питание негативно влияет на поддержание уровня трудоспособности, способствует снижению иммунитета, ускоряет старение и приводит к сокращению продолжительности жизни.

В статье «Сбалансированное питание в оздоровительном сервисе» говорится о том, что «режим питания включает в себя кратность приема пищи, распределение суточной калорийности, объема и состава пищи в течении суток»[1]. Так же, там упоминается и о гигиене питания:

«Гигиена питания требует тщательного пережевывания. При этом, сначала организм надо напоить, а потом накормить»[1]. В статье советуют до приема пищи за 30-60 минут выпить бокал воды или слабого сока. Тем самым, подготавливая пищеварительную систему к работе. За счет выпитой жидкости, объем принимаемой пищи уменьшается, что позволяет избавиться от лишнего веса без какой-либо специальной диеты.

Существуют следующие принципы правильного питания:

- не переедать;
- рацион обязательно должен состоять из: рыбы, нежирных сортов мяса, молочных продуктов, овощей, фруктов, хлеба грубого помола и др.;
- человек должен знать содержание калорий и химический состав пищи.

Соблюдение этих правил поможет предотвращению ожирения, заболеваний желудочно-кишечного тракта, так же, будет способствовать хорошему самочувствию человека в целом.

Мышечная деятельность – непереносимое условие развития двигательных и вегетативных функций организма на всех этапах жизни человека. Мышечная деятельность, так же является одним из факторов, которые влияют на здоровый образ жизни.

Учеными доказано, что именно при физических нагрузках улучшается кровообращение, а вместе с ним и дыхание, что именно физические нагрузки способствуют работе печени и почек по выведению из крови токсичных шлаков, угнетающе действующих на нервные клетки.

Из этого следует, что самым верным и эффективным путем к высокой работоспособности, творческой активности, физическому совершенству и долголетию – является высокая физическая активность.

К обязательному минимуму физической тренировки относят ежедневную утреннюю гимнастику, которая должна стать такой же привычной, как и умывание по утрам. В современном мире самым главным врагом здорового образа жизни являются многочисленные вредные привычки. Именно поэтому важным компонентом здорового образа жизни в современном обществе является отказ от вредных привычек, к которым относят: курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков.

Курение — самая распространенная в современном обществе, вредная и опасная привычка, которая развивается по принципу условного рефлекса. К неблагоприятным последствиям от курения относят: отрицательное влияние на центральную нервную систему, а значит, и на весь организм. Курильщики страдают от частой головной боли, у них наблюдается нарушение сна, снижение умственной и физической активности; курение способствует возникновению различных заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем; любители табака чаще остальных страдают такими заболеваниями как: эмфиземой легких, язвенной болезнью желудка, расширением аорты и коронарным склерозом; смертность среди курильщиков 40— 49 лет в 3 раза выше, чем среди некурящих, а у 60— 64-летних — в 19 раз выше. Еще одним врагом современной пропаганды здорового образа жизни являются наркотики, пристрастие к которым может привести к тяжелому заболеванию - наркомании.

На формирование здорового образа жизни человека влияют многие факторы, такие как: правильное питание, здоровый сон, отказ от вредных привычек. Соблюдение простейших правил здорового образа жизни поможет человеку обезопасить себя от многих заболеваний, от преждевременного старения, от нервных срывов и многого другого. Начать придерживаться здорового образа жизни – никогда не поздно, ведь именно от нас зависит каким будет будущее следующих поколений.

Литература:

1. Беззубик К. В., Тимонов М. А., Ефанов Е. В. Сбалансированное питание в оздоровительном сервисе / Беззубик К. В., Тимонов М. А., Ефанов Е. В. // Сервис в России и за рубежом. – № 1 / 2008.
2. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учебник для инстит. физич. культ. - М.: ФиС, 1990.
3. Щедрина, А.Г. Методологические подходы к «измерению здоровья»/ А.Г. Щедрина // Здоровье человека в условиях НТР: Методологические аспекты: Сборник научных трудов. – Новосибирск: Наука, 1989. – С. 26-33

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Яковлев А.Н., Стадник В.И., Кравчин А.А.

ПГУ

Пинск, Республика Беларусь

Аннотация. В статье отражены особенности развития отрасли физической культуры и спорта (коммерческий сектор экономики и оказание физкультурно-спортивных услуг) в условиях трансформации общества невозможен без оценки новых видов спорта, направлений в спортивной науке, т.к. продвижение спортивных товаров, организация спортивных соревнований (зрелищность, эстетическая, эталонная и др.) включают в действие те события, которые связаны со строительством и эффективной эксплуатацией спортивных сооружений.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, социальные и экономические условия, вуз, сервисные услуги оздоровительной и спортивной направленности.

PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITY: SOCIAL AND ECONOMIC ASPECTS

Yakovlev A. N., Stadnik V.I., Kravchin A.A.

PSU

Pinsk, Republic of Belarus

Annotation. The article reflects the peculiarities of the development of the physical culture and sports (the commercial sector of the economy and the provision of sports and sports services) in the conditions of society's transformation impossible without evaluating new sports and directions in sports science. promotion of sporting goods, organization of sports competitions (entertainment, aesthetic, reference, etc.) include those events that are associated with the construction and effective operation of sports facilities.

Key words: sports and sports activities, social and economic conditions, university, health and sports services.