

1. Анализ результатов предварительного исследования выявил многогранность погрешностей в технике бега детей 10-11 лет, занимающихся в группах ОФП. Так, при пятибалльной системе оценки техники бега у них были зафиксированы низкие показатели в обеих группах (в 1 группе- 15,4 балла и 15,6 балла из 30 возможных)

2. Дифференцированный подход к подбору специальных упражнений позволил детям из 1- экспериментальной группы улучшить результат в беге на 30 м с хода на 14,4%, а во 2- контрольной группе, где применялись общие упражнения для всей группы, - на 3,9%.

3. Оптимизация объёма тренировочной нагрузки в процессе обучения и совершенствования техники бега детей школьного возраста невозможна без учёта индивидуальных особенностей технических действий и дифференцированного подбора эффективных тренировочных средств.

4. Применение дифференцированного подбора специальных упражнений для каждого занимающегося в отдельности или целой группы, имеющей сходные ошибки в технике выполнения упражнения, даёт возможность осуществлять эффективное целенаправленное управление тренировочным процессом.

Литература

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985. 162 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: ФиС _ культура и спорт, 1987. – 144 с.
3. Ишмухаметов М.Г. Дифференцированный подход в теории и практике физического воспитания в школе / Тульский Государственный педагогический институт // Проблемы дифференцированного подхода к физическому воспитанию учащейся молодёжи: Сб. науч. Работ. – 263 с.
4. Жилкин А.И., Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.- 464с.
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать . - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ

Мандрикова Л.С., Кондаков В.Л.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
1322316@bsu.edu.ru, kondakov@bsu.edu.ru*

Аннотация. В данной статье рассказывается о том, что включает в себя здоровый образ жизни и почему важно вести его с подросткового возраста.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ЗОЖ подростков, физическая культура, поддержание здоровья, укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Здоровье является одним из факторов поддержания нормального состояния организма. Но здоровье нужно уметь правильно поддерживать, иначе могут наблюдаться отклонения, которые впоследствии приведут к болезням, истощению организма, нарушению работы органов и т.д. Люди в возрасте все время стараются поддерживать свое здоровье в нормальном состоянии, чего не скажешь о подростках. Хотя намного легче поддерживать свое здоровье с детства, чем в пожилом возрасте лечить заболевания, возникшие из-за неправильного образа жизни.

Подростки меньше всех задумываются о своем здоровье. Даже если природа их наградила хорошим здоровьем, они день ото дня губят его с помощью вредных привычек, одевания не по погоде и т.д. Вспоминают о нем только тогда, когда они его утратили или пытаются восстановить. Все же среди группы подростков можно найти тех, которые занимаются физической культурой и следят за своим здоровьем, но их мало. Этот тип людей реже болеет и испытывает недомогания.

Физическое здоровье подростков можно определить по функциональному состоянию: хорошее, удовлетворительное или с нарушением. Из-за недостаточно здорового образа жизни у многих детей нарушается психическое здоровье и расстройства функций различных органов. У них, как правило, нарушена работа памяти, внимания, мышления и восприятия [1].

Помимо неправильного образа жизни, на состояние здоровья влияет экология, генетика, материальное положение, продукты питания и т.д. Но среди всех факторов, влияющих на здоровье, можно выделить те, что зависят от поведения подростка. К ним можно отнести: активность, рациональное питание, режим дня, гигиена, закаленность и умение бороться со стрессами. Влияя на эти причины, подросток может поддерживать свое здоровье в хорошем состоянии. Поэтому нужно не только заниматься физкультурой, но и следить за биологическим, психическим и трудовым состоянием вместе.

Бережное отношение к своему здоровью нужно прививать детям еще с младенчества. Хуже всех следят за своим здоровьем дети от 12 лет. В этот период у многие из них начинается подростковый период, а следовательно, они хотят казаться взрослыми и самостоятельными, зависят от мнения сверстников. Пытаясь казаться взрослыми, они начинают пить, курить, считая, что именно это показывает их самостоятельность. Начиная с 16 лет становятся студентами и живут вдали от родителей что часто приводит к тому, что они перестают завтракать, принимать горячую пищу, вовремя засыпать, редко бывают на свежем воздухе, нарушают гигиену и, вообще, не занимаются закаливанием своего организма. Как следствие всему этому, появляются новые либо усугубляются уже существующие заболевания. Чтобы поддерживать свое

здоровье нужно выполнить комплекс мероприятий, которые направлены на гармоничное развитие, повышение работоспособности и долголетия.

Расписание суточного режима научит планировать время, трудиться, организовываться. А также приучит к дисциплине и выработает силу воли.

Основные правила рациональной организации режима дня:

- подъем в одно и то же время;
- выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур;
- прием пищи в одно и то же время, не менее 3-х раз в день (лучше 4-5 раз в день);
- самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и то же время
- занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой (не реже 3-5 раз в неделю по 1.5-2 часа);
- выполнение в паузах учебной деятельности (3-5 минут) физических упражнений;
- ежедневное пребывание на свежем воздухе с выполнением ходьбы и других физических упражнений (1.5-2 часа);
- полноценный сон (не менее 8 часов) с засыпанием и пробуждением в одно и то же время [6].

Здоровый образ жизни состоит из:

1. Поддержание личной гигиены

Гигиена – один из первых факторов, влияющий на укрепление человеческого здоровья. В понятие гигиены включены уход за телом и одеждой. Родители должны с раннего детства выработать у ребенка привычку поддерживать свою гигиену. Подобное соблюдение правил в дальнейшем повлияет на жизнь и способность укреплять свое здоровье [3].

Подросток должен мыться два раза в день под душем с мылом и мочалкой, а также несколько раз в месяц принимать ванну. До и после приема пищи тщательно мыть руки с мылом. Раз в неделю нужно менять постельное белье и полотенца, а полотенца для рук еще чаще. Чистить зубы как минимум утром и вечером. Также обязательным является гигиена одежды. Нижнее белье нужно менять утром и вечером. При любых загрязнениях и повреждениях ее нужно сразу же сменить. И, конечно же, надевать одежду соответственно погодным условиям и из натуральных материалов [7].

2. Укрепление иммунитета

Чтобы организм был устойчив к воздействию окружающей среды его необходимо закаливать. Для начала нужно начать закаливаться воздухом – прогулки на свежем воздухе и проветривание помещения в любое время года. После этого можно приступить

к водным процедурам. Лучше всего делать их после зарядки. Начинать с температуры воды +30 градусов и с каждым днем понижать ее на два градуса. Для укрепления иммунитета можно принимать контрастный душ, но начинать нужно с небольшой разницы температур. Кроме того контрастный душ стимулирует работу сосудов. Для того чтобы закалить свой организм можно использовать и обливания холодной водой, но такая процедура подойдет тем, кто уже не один год занимается закаливанием. Также в холодное время года стараться одевать на себя как можно меньше одежды. Подобные процедуры повысят тонус, улучшат кровообращение, нормализуют процессы переваривания и усвоения полезных веществ [2,8].

3. Питание подростков

Если питание правильно соответствует физиологическим особенностям подростка, то оно способствует нормальному функционированию всего организма, сохранению здоровья и повышению работоспособности. В суточном рационе подростка должны присутствовать белки, углеводы, жиры, вода, витамины и микроэлементы.

Питание должно быть полноценным, включать первые и вторые блюда, полезные перекусы между приемами пищи. Основная часть пищи должна попадать в организм в первой половине дня, чтобы она успела усвоиться и ночью организм восстанавливал силы. Также подростку необходимо употреблять достаточное количество воды в соответствии с возрастом, весом и ростом (в среднем 1-1,5л в сутки). При этом важно чтобы это была чистая вода, а не чай, кофе или газированные напитки. В рационе должны присутствовать мясные и рыбные блюда, молочные продукты, свежие овощи и фрукты. Питаться не меньше четырех раз в день. Завтрак начинать в 7.00, а ужинать не позже 20.30 [4].

4. Физическая нагрузка

Каждый подросток, для укрепления своего здоровья, должен заниматься двигательной активностью.

Виды физических нагрузок:

Аэробная нагрузка – кардионагрузка представляет собой комплекс упражнений, который направлен на обогащение клеток кислородом, повышение уровня здоровья и выносливости организма.

Пешие прогулки, бег, зимние виды спорта, гребля, плавание приседания, езда на велосипеде – все это аэробные нагрузки.

Во время такого рода физической активности стимулируется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. В ответ на нагрузку компенсаторно

учащаются дыхание и пульс. Возросшие потребности организма в кислороде объясняются совершаемой мышцами работы по перемещению тела в пространстве [10].

Анаэробные нагрузки направлены на развитие силы и скорости, за что их также называют силовыми нагрузками. Эта категория включает в себя тяжелые упражнения: подъемы гантелей, отжимания, подтягивания и т.д. Его главное преимущество – развитие и укрепление мышц тела, которые влияют на многие аспекты жизни человека.

Упражнения на растяжку мышц помогают поддерживать и увеличивать гибкость мышц и связок тела. Чаще всего эти упражнения выполняются до и после интенсивных физических упражнений. До – подготовить организм к нагрузкам и избежать травм, а после – снять напряжение с мышц и дать импульс мозгу к восстановлению их работоспособности [7].

Если на это нет времени, то каждый день в обязательном порядке нужно утром выполнять зарядку. Делать ее нужно до еды. Из упражнений выполнить дыхательные, на развитие мышц спины, шеи и ног, а после немного полежать расслабившись.

В заключении можно сделать вывод о том что, если подросток будет вести активный и правильный образ жизни, то он не только сохранит, но и укрепит свое здоровье. Для того чтобы привить идеи здорового образа жизни у подростка необходимо, чтобы он видел перед собой соответствующие примеры в виде родителей, учителей, известных людей. В школе нужно организовывать спортивные кружки и мероприятия, следить за питанием детей во время их пребывания в школе.

Здоровый образ жизни необходимо вести с детства, так как ЗОЖ является профилактикой заболеваний. Ведь намного легче заниматься профилактикой, чем лечить уже существующую болезнь.

Литература

1. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. – М.: КноРус, 2017. – 300 с.
2. Васильев В.Н. Утомление и восстановление сил. М.: Знание, 1994. – 64 с.
3. Доскин Б.А. Растем здоровыми. – М.: Просвещение, 2003. – 110 с.
4. Ильинична В.И. Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
5. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384 с.
6. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии. – М.: «ВАКО», 2004. – 296 с.
7. Космоленский Ф.П. Физическая культура и работоспособность. – М.: Знание, 1983. – 64 с.
8. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. – М.: АРКТИ, 1997. – 88 с.
9. Смирнов Н.К. Здоровье сберегающие технологии и психология здоровья. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
10. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М.: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.