

ЗДОРОВЫЕ СТУДЕНТЫ – ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ

Чумичева Ю. К.
студентка группы 21-ТБ
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет
имени И.С. Тургенева», г. Орел, Россия

Научный руководитель Парфенов Александр Сергеевич
кандидат педагогических наук
доцент кафедры «Физической культуры»
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет
имени И.С. Тургенева», г. Орел, Россия

HEALTHY STUDENTS – A HEALTHY NATION

Chumicheva Yu. K.
student group 21-TB
Orel State University, Orel, Russia

Supervisor Parfenov Aleksandr Sergeevich
Ph.D, associate professor department of «Physical culture»
Orel State University, Orel, Russia

Аннотация. В режиме дня должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон. При соблюдении режима дня организм работает по четкому ритму и ему легко и быстро переключиться с одного состояния на другое. А это в свою очередь создает наилучшие условия для учебы и отдыха, это помогает укреплению здоровья.

Summary. In a day regimen, everything has to be precisely distributed: duration of studies at school and houses, walks, a food regularity, a dream. At observance of a day regimen the organism works on an accurate rhythm and him easily and to switch quickly from one sokstoyaniye to another. And it in turn creates the best conditions for study and rest, it helps strengthening of health.

Ключевые слова. Игра, здоровье, жизнь, физическая культура, студент, нация, упражнения.

Keywords. Game, health, life, physical culture, student, nation, exercises.

«В здоровом теле здоровый дух» (лат. «Mens sana in corpore sano») — крылатое латинское выражение. Традиционное понимание: сохраняя тело здоровым, человек сохраняет в себе и душевное здоровье.

Физическое и духовное начала в человеке тесно переплетены и одинаково важны. Здоровое тело и душа дают возможность человеку жить счастливо, с пользой, выполнять свое земное предназначение и получать удовольствие от каждого прожитого дня.

Вспомните себя, свои ощущения, когда Вы больны или Вам просто не здоровится.

Большое ли у Вас желание в такие моменты что-то делать? Уверен, что нет. Какой следует из этого вывод? Правильно! Каждый, кто хочет достичь в своей жизни успеха должен уже сейчас позаботиться о своем здоровье.

Что надо сделать для того, чтобы долгие годы быть здоровым и активным?

1. Правильно питаться.

2. Двигаться, вести физически активный образ жизни.

3. Полноценно отдыхать и расслабляться.

Как видите, сложного ничего нет, надо только захотеть и выполнять все эти нехитрые советы.

Охрана здоровья детей — это основная задача цель всего общества, так как лишь здоровые дети могут усваивать полученные знания и в будущем применить эти знания в профессии. Лучше тратить силы на закаливание и спорт, чем потом, на дорогостоящее лечение.

Ухудшение состояния здоровья детей начинается с первого года обучения в школе до конца, то есть процесс обучения в школе является фактором риска для здоровья учащихся.

Режим дня, труда и отдыха.

В режиме дня должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон. При соблюдении режима дня организм работает по четкому ритму и ему легко и быстро переключиться с одного состояния на другое. А это в свою очередь создает наилучшие условия для учебы и отдыха, это помогает укреплению здоровья. В течение жизни, 1/3 общего времени, человек учится (работает). Поэтому важно, чтобы под влиянием учебы (труда) не ухудшалось состояние здоровья. Труд - нужное условие жизни, без которого не был бы возможен обмен веществ между человеком и природой, т. е. не была бы возможна сама человеческая жизнь. Интересная работа увлекает, доставляет истинное наслаждение, отодвигает усталость. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, посильный, и хорошо организованный труд хорошо влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека.

Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и раннему одряхлению. Большое значение имеет режим труда. Если умело не распределять силы во время выполнения работы, то не избежать перенапряжения и переутомления. К труду нужно приучаться с детства. Равномерная, постоянная работа полезнее для здоровья, чем смена времени безделья со временем напряженной, торопливой работы. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. В будущем важен правильный выбор профессии по способностям и склонностям ребенка.

Перед началом работы важно организовать свое рабочее место: убрать все лишнее, наиболее удобно расположить все инструменты учебники, тетради. Освещение рабочего места должно быть хорошим и равномерным. Лучше один источник света, например, настольная лампа. Выполнение работы лучше начинать

с самого сложного. Это тренирует и укрепляет волю. Не позволяет откладывать трудные дела с утра на вечер, с вечера на утро, с сегодня на завтра и вообще в долгий ящик. Отдых после работы вовсе не означает состояние полного покоя. Характер отдыха должен отличаться от характера занятий ("контрастный" условие построения отдыха).

Ребенок должен много гулять, проводить время отдыха на свежем воздухе. Городским жителям хорошо бы чаще выезжать за город: парки, лес, на садовые участки и т. п. Разумеется, для сохранения и укрепления здоровья человеку необходим и пассивный отдых. Пассивный отдых - это состояние покоя, который снимает утомление и помогает восстановить силы. В условиях современной жизни, когда растет число процессов, выполняемых машинами и различными механизмами, с одной стороны, приводит к уменьшению движения при выполнении работы, а с другой – к увеличению умственного труда или труда, с нервно-психическим напряжением, результат пассивного отдыха очень мал. Более того, формы пассивного отдыха нередко оказывают вредное действие на организм, в первую очередь на сердечно - сосудистую и дыхательную системы. И значит, растет значение активного отдыха. Результат активного отдыха виден не только в снятии утомления, но и в улучшении работы центральной нервной системы, сердечно - сосудистой, дыхательной, других систем, что, конечно же, способствует улучшению физического развития, укреплению.

Режим сна. Крепкий сон.

Сон - один из важных частей человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложная работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело.

Спать надо правильно. Во-первых, чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна нужно за 1-1,5ч. до сна закончить уроки, ужинать надо не позже, чем за 2-2,5ч. до сна - это важно для хорошего переваривания пищи.

Во-вторых, комната должна быть проветрена, ведь кислород главная часть для восстановления организма во сне.

В-третьих, кровать и подушка должны быть удобными, а тело расслабленным. Спать лучше на правом боку (легче сердцу) со слегка согнутыми ногами. Впрочем, это очень индивидуально.

В-четвертых, взять за правило забывать обо всём на ночь (избавиться от беспокойства различного рода).

В-пятых, спать не менее 8 часов. Очень полезно спать днем 1-2 часа.

Важно ложиться и вставать в одно и тоже время, тогда организм привыкнет, и проблемы с засыпанием могут исчезнуть.

Режим питания.

Не менее важно для здоровья человека правильное питание. Меню школьников обязательно должно содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки. Соблюдая режим питания, ни в коем случае нельзя переедать. Ученики, страдающие ожирением, чаще болеют, тяжело переносят любое заболевание. Больше всего полные ребята страдают оттого, что им дают прозвища.

Врачи утверждают, что правильное питание - важно не только для сохранения здоровья детей, но еще и необходимое условие их роста и развития, то есть для нормального роста и развития организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном ему количестве.

Физическая нагрузка.

Человек всегда должен стремиться к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. У каждого из нас множество дел, в которых требуют физических усилий. При составлении распорядка дня важно отвести время для оздоровительных занятий и тренировок. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. В процессе постоянных занятий физическими упражнениями не только укрепляется здоровье, но и улучшаются самочувствие и настроение, появляется чувство бодрости, замедляются процессы старения у пожилых людей. Во время занятий спортом или зарядкой укрепляется мышечно-суставный аппарат, снижается масса тела, снижается количество в крови холестерина, артериальное давление. Из всего вышесказанного ясно, что влияние физических упражнений огромно. Оно сказывается на всех органах и системах организма. Хорошая физическая форма состоит из следующих компонентов:

1. Выносливость. Её обеспечивает здоровое сердце. Лучшие для сердца упражнения - ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание и аэробика.

2. Ловкость. Человек в хорошей форме хорошо координирует свои движения и имеет быструю реакцию, например, ловкость очень хорошо развивается у фехтовальщиков.

3. Мышечная сила. Сильные мускулы делают фигуру красивой - в этом помогут плавание и велосипедный спорт.

4. Мышечная выносливость. Повторяющиеся движения, например, при езде на велосипеде или накачке шины ножным насосом, приучают мускулы быстро работать не уставая.

5. Гибкость. Сильные здоровые эластичные мышцы помогают сохранить подвижность в любом возрасте, а особенно в пожилом. Гибкость развивает не только гимнастика, но и бадминтон, танцы и лыжи.

В настоящее время многие дети ведут недостаточно активный образ жизни. Результаты изучения доказывают, что из малоподвижных детей обычно вырастают рыхлые взрослые, подверженные серьёзным заболеваниям. Но заставлять детей заниматься спортом не надо, так как это, как правило, приводит к обратному результату. Сначала нужно постараться заинтересовать детей обычными детскими играми: в мяч, в салочки, в «классики» или прятки.

Полезно отправляться по утрам в школу пешком и гулять вечером после учебы. Ходьба осуществляется при участии всех мышц нашего тела. Прогулка на свежем воздухе в течение 1 - 1,5 часа в дневное или вечернее время, перед сном снимает напряжение трудового дня, успокаивает нервы, регулирует дыхание.

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.



Список литературы

1. Большая советская энциклопедия, - 3-е изд. – Т. 16. – Москва, 1988.
2. Сохань Л. В. Образ жизни молодежи / Л. В. Сохань // Социология молодежи: энцикл. словарь / отв. ред. Ю. А. Зубок, В. И. Чупров. – Москва : Academia, 2008.
3. Римашевская Н. М. Здоровье человека – здоровье нации / Н. М. Римашевская // Экономические стратегии. – 2006. - №1.



References

1. Bolshaya Sovetskaya Encyclopedia - 3rd ed. - T. 16. – Moscow, 1988.
2. Sohan L. V. lifestyle Youth / L. V. Sokhan // Sociology of Youth: entsyplop. dictionary / Otv. Ed. A. Zubok, V. I. Chuprov. – Moscow : Academia, 2008.
3. Rymashevskaya N. M. Human health - nation health / H. M. Rymashevskaya // Economic strategy. - 2006. - № 1.