

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОТЕЛЬНИКИ»**

Почтовый адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055

Юридический адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055

Телефон/факс: 8 (495) 550-80-66

e-mail: kotelniki.sport@mai.ru

ИНН 5027035970 КПП 502701001 ОГРН 1035005004847

Методическая разработка

для тренера-преподавателя

«Здоровый образ жизни и его значения для человека»

Составил:

Инструктор-методист

Беликова Е.В.

г.о. Котельники Московская область, 2014 год

I. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (определение, понятие, содержание)

Здоровый образ жизни – это организация системы жизнедеятельности человека не наносящая или минимизирующая вред его духовному и физическому здоровью.

Чем выше уровень культуры человека, тем выше качественный уровень системы организации жизнедеятельности и её результативность. Уровень культуры человека характеризуется не только качеством специальных знаний, но и включает в себя знания и понятия, представляющие культурные человеческие ценности; иными словами – знания, накопленные человечеством в процессе его жизнедеятельности и представляющие собой весьма существенные стороны существования общества в целом. К таким ценностям можно с полной уверенностью отнести и знания в области физической культуры и спорта, которые в свою очередь при грамотном и методически обоснованном их использовании оказывают весьма существенное положительное влияние на становление, поддержание и восстановление здоровья индивида.

Как известно мотивация жизнедеятельности человека есть основной двигатель его развития, Чем выше уровень культуры, тем выше уровень мотивации и, естественно, выше требования к уровню организации всей системы жизнедеятельности человека. В свою очередь на качество системы жизнедеятельности оказывают весьма существенное влияние два фактора:

а) объективные т. е. существующие независимо от сознания и воли человека - существующий общественно политический строй, его политическая, экономическая, социальная, правовая и т.п. составляющие;

в) личностный т.е. зависящий от сознания и воли человека. Это целенаправленность жизнедеятельности и уровень её организации (режим дня, организация отдыха, питание, отношение к курению и алкоголю, наркотикам, собственному здоровью и своему культурному развитию).

Как указывалось выше, качество организации системы жизнедеятельности непосредственно влияет на её результативность. Однако следует отметить, что не смотря на существенную роль в жизни человека объективных факторов, личностный играет более существенную (ведущую) роль в жизни человека. т.к. непосредственно влияет на состояние здоровья, которое, в свою очередь, играет системообразующую роль во всей системе организации жизнедеятельности человека. Поэтому нормы бытия «здорового образа жизни» должны присутствовать в жизни современного образованного человека, который сегодня не может полноценно существовать без активных и регулярных занятий физической культурой.

II. ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЕГО НАРУШЕНИЯ

В медицине рассматривают два понятия : нормальное состояние и здоровье.

Нормальное состояние - когда все функциональные системы организма работают без видимых изменений и переносят повышенную нагрузку с определённой степенью напряжённости.

Здоровье - когда повышенная нагрузка переносится организмом без видимых напряжений, и восстановительные процессы происходят быстро и интенсивно. В этих случаях говорят, что организм имеет функциональную избыточность.

К одной из основных причин нарушения здоровья на сегодняшний день следует отнести недостаточность знаний или их полное отсутствие в области физической культуры и спорта, физиологии становления и развития человеческого организма. Отсюда вполне объяснимое, пренебрежительное отношение к системе организации жизнедеятельности (рациональное сочетание нагрузки и отдыха, регулярные физические нагрузки в развивающем и поддерживающем режимах в зависимости от возраста) которые в свою очередь развивают и стабилизируют работу всех функциональных систем организма человека и формируют ту самую избыточную функцию работоспособности, называемую **здоровьем**.

И конечно же недооценка вреда здоровью табака, алкоголя (включая пиво), наркотиков, переутомления и т. д., неумение оценивать специфику трудовой деятельности, особенно связанную со статической нагрузкой (умственный труд, работа с ограниченной подвижностью). Весьма негативное воздействие на здоровье человека оказывают стрессовые состояния при которых в первую очередь нагрузку испытывает нервная система, что приводит к её утомлению и как следствие, нарушаются функции нервных волокон. Нервные волокна проводят импульсы (команды от головного мозга и обратно) по регуляции деятельности функциональных систем и двигательного аппарата; иными словами нарушается функция системы нервной саморегуляции, которая при частой повторяемости приводит к отклонениям нормальной функции организма, а порой и стойкой патологии, переходящей в хронические заболевания. Стресс – это перевозбуждение или переутомление нервной системы, которое возникает в результате длительного или резкого сильного воздействия. В результате стресса нарушается или парализуется баланс деятельности функциональных систем организма человека, что приводит к резкому ухудшению его состояния здоровья. Вероятность всех этих негативных проявлений можно избежать, если регулярно и грамотно использовать в повседневной жизни средства физической культуры и спорта, руководствуясь при этом следующими принципами:

- регулярность занятий
- доступность нагрузки
- постепенное повышение нагрузки
- чередование нагрузки и отдыха
- направленность нагрузки
- сознательное отношение к собственному здоровью
- системный подход к организации жизнедеятельности

III. ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА – ЕДИНАЯ САМОРАЗВИВАЮЩАЯСЯ И САМОРЕГУЛИРУЮЩАЯСЯ СИСТЕМА

Данное положение находит своё выражение прежде всего в том, что анатомические, морфологические, биологические функции организма человека осуществляют процесс жизнедеятельности самостоятельно, в строгом соответствии с природными закономерностями существования живого организма, развития (детский возраст) активной жизнедеятельности (зрелый возраст) и старения, при этом самостоятельно (рефлекторно) формируя запросы организма связанные с изменениями не только внутренней среды, но и внешней. Таким образом, все функциональные системы организма человека, включая нервно-мышечный аппарат, представляют собой единое целое функции которых направлены на обеспечение жизнедеятельности человека. Причём каждая из этих функций действует во взаимозависимости и взаимообусловленности между собой.

IV. ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА, ГИГИЕНЕ, САМОКОНТРОЛЕ

Организм человека состоит на 90 % из жидкости и костно-мышечной ткани, клеточная структура последних обеспечивает циркуляцию крови и лимфы, тем самым, осуществляя и обеспечивая жизнедеятельность организма и всех его функциональных систем. Процесс жизнедеятельности человека связан, прежде всего, с активной деятельностью (физической, умственной и т. д.), что характерно взаимодействием с окружающей средой (окружающая природа, люди, животные). Как известно организм человека представляет собой саморазвивающуюся и саморегулирующуюся замкнутую биологическую систему, функционирующую строго в определённом качественном состоянии, поэтому попадание в организм сторонних химических веществ, бактерий и. д. вызывает нарушения в жизнедеятельности организма, поэтому необходимость соблюдения гигиенических норм в процессе жизни человека крайне необходимо. Соблюдение простых гигиенических норм (проветривание помещения, мытьё рук перед приёмом пищи, мытьё овощей и фруктов, чистота одежды и обуви, жилого и рабочего помещения и т.д.) оказывает весьма существенное влияние на здоровье человека. Двигательная активность человека оказывает весьма существенное влияние на деятельность его функциональных систем, поэтому умение осуществлять и владеть методами самооценки состояния здоровья (самоконтроля) также весьма важно в жизни человека. Использование простейших методов контроля по пульсу, давлению, (в покое) скорости восстановления названных показателей до нормы после простейшей дозированной нагрузки характеризует состояние здоровья с одной стороны, с другой, при активных занятиях физической культурой и спортом, качество воздействия этих занятий (положительное воздействие либо наоборот), что весьма важно для определения содержания занятий, их продолжительности и количества в недельном или месячном циклах.

У. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА.

Организм человека состоит из клеток костно-мышечной ткани организованных в определённые функциональные системы, обеспечивающие в свою очередь его жизнедеятельность основные из них:

- обмен веществ и энергии;
- кровь, кровообращение и кровоснабжение;
- сердце и сердечно-сосудистая система;
- дыхательная система;
- опорно-двигательный аппарат (костная система, мышечная система, суставы);
- сенсорные системы;
- эндокринная система (железы внутренней секреции);
- нервная система;
- иммунная система и т.д.

Функциональные системы организма действуют в постоянной взаимосвязи, системно, посредством системы нервной саморегуляции, не допуская отклонений от нормы (состояние нормальной функции организма) при любых даже самых незначительных отклонениях (особенно стойких) начинают проявляться различные заболевания, требующие медицинского вмешательства. Функциональные системы организма также как и мышцы поддаются тренировке под воздействием физических упражнений.

VI. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как видно из вышеизложенного понятие «здоровый образ жизни» представляет собой сложную систему направленного использования различных факторов (сторон жизнедеятельности человека) в целях сохранения здоровья и культурно – профессионального самосовершенствования. Основные из них: - уровень знаний в области строения и функций человеческого организма, основ теории и методики физвоспитания; - рациональный режим дня; - система рационального питания; обоснованная и направленная двигательная активность при рациональном сочетании с отдыхом; - целевая направленность мотивации жизнедеятельности.

При организации системы жизнедеятельности и здорового образа жизни обязательно должна присутствовать цель (долгосрочная, либо разделённая на менее продолжительные этапы). Она играет роль системообразующего фактора, позволяя оценивать результаты каждого прожитого дня с позиций приближения или отдаления в достижении цели. Каждая победа в этом направлении даёт колоссальный заряд энергии, стимулируя движение личности к самосовершенству (это, можно сказать, есть фундамент духовного здоровья). Общая схема организации системы жизнедеятельности проста по форме, но требует ежедневного серьёзного к себе отношения. Первоначально определяется и ставится цель. Затем необходимо ответить на 2 вопроса :

- 1) Что для этого нужно?
- 2) Как реализовать?

Всегда следует помнить, что учёба – есть тренировка головного мозга. Как только человек перестаёт думать и двигаться вперёд, он начинает стареть. Для улучшения жизненного тонуса и повышения эффективности воздействия описанной системы упражнений, начало тренировок желательно совместить с приёмом одной из групп витаминов «Био-Макс» или «Комплевит», а также препарата «Йодомарин». Йод составляет основу гормонов

щитовидной железы, регулирующих обмен веществ всего организма, управляя расходом белков, жиров и углеводов. Эти гормоны регулируют деятельность мозга, нервной системы, половых и молочных желёз, рост и развитие организма в целом. Основная территория России попадает в зону йододефицита, по определению Всемирной организации здравоохранения. Все названные препараты рекомендованы к употреблению Минздравом России и не имеют отрицательных воздействий на здоровье человека.