МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ

УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева

Институт физической культуры, спорта и

здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра теоретических основ физического воспитания

Направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

физическая культура

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине физическая культура

Тема «физическая культура как компонент здорового образа жизни»

Выполнил:

Ф.И.О. Меликян Ольга Степановна

Форма обучения – очно

Руководитель: Профессор, доктор педагогических наук

Ф.И.О. Сидоров Леонид Константинович

Дата (защиты) 25.12.18г

Оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Красноярск, 2018

Содержание

**Введение**...................................................................................................................2

**Глава 1.**История физической культуры, теоретические основы и формирование здорового образа жизни.

1.1 История физической культуры……………….................................................4

1.2 Теоретические основы и понятие «Здоровье» его содержание…………….7

1.3 «Здоровый образ жизни и его составляющие»………………………………9

**Глава 2.** Двигательная активность, как важнейшей фактор взаимосвязи: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».

2.1 Физическое самовоспитание…………………………………………………..14

2.2 Оптимальный двигательный режим……………………………………….16

2.3 **Систематическое выполнение физических упражнений…………………20**

**Заключение**……………………………………………………………………..22

**Список литературы**……………………………………………………………….24

Введение

Лица, желающие сохранить, сколько возможно долее умственные силы и совершить по возможности полный цикл жизни, должны вести очень умеренный образ жизни и следовать правилам рациональной гигиены.

**И. И. Мечников**

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Древнее изречение Гиппократа в наш век проникновения во все сферы деятельности научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным. Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно на данный момент касается детей. Например, ожирением страдает каждый ребёнок. Чтобы дети росли здоровыми необходимо чтобы, каждый родитель помогал ребенку в его образе жизни, давал объяснение, что да как, зачем и почему, формировал в нем правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни. В этой работе освещаются вопросы воспитания любви к физической культуре, как неотъемлемому компоненту здорового образа жизни.

**Объект исследования:** Процесс формирования здорового образа жизни занимающихся

**Предмет исследования:** Организационно-педагогические условия для формирования здорового образа жизни занимающихся

Целью данной работы является задача рассмотреть физическую культуру как компонент здорового образа жизни. В рамках этой поставленной цели решаются следующие конкретные задачи:

1. Рассмотрение вопроса здорового образа жизни, дать определение феномену.

2. Проследить связь здорового образа жизни и физической культуры.

3. Показать социологические аспекты взаимосвязи «физическая культура - здоровый образ жизни».

**Глава 1. История физической культуры, теоретические основы и формирование здорового образа жизни**

* 1. **История физической культуры (ИФК)**

История физической культуры и спорта является особой специфической отраслью исторических и педагогических знаний.Она изучает общие закономерности возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на различных этапах существования человеческого общества. Физическая культура и спорт сопровождают человека и общество на протяжении всей истории, начиная с первобытнообщинного строя. Об этом свидетельствуют археологические раскопки, наскальные рисунки, предания, обряды. То есть физическая культура – древнейшая сфера человеческой деятельности.[1,2]

Первобытнообщинный строй является первой социально-экономической формацией, начало которой – появление человека разумного, конец – установление рабовладельческого строя.[1,2]

В основу периодизации истории физической культуры положено учение о закономерностях развития общества:

* 1-й период – ИФК древнего мира (первобытный, рабовладельческий строй);
* 2-й период – ИФК средних веков (феодальный строй);
* 3-й период – Нового и новейшего времени (капиталистический, социальный строй).

Первые упражнения, которые появились в истории:

1. Гимнастические;
2. Игровые;
3. Туристические;
4. Спортивные.

В истории первобытного общества выделяют три периода:

1. Раннеродовой;
2. Развитый родовой;
3. Позднеродовой.

Особенности родового общества: Ведение общего хозяйства; четкое разделение труда между полами; эпизодическое столкновение между племенами, т.е появляется военная организация родовой общины; возникают новые виды трудовой деятельности – земледелие, скотоводство, ремесло.

Возникновение физической культуры историческая наука относит к начальному периоду развития первобытной общины.

Самым раннем физическим воспитанием была ИГРА!В связи с начавшимся разделением труда по возрастным и половым признаком, происходила дальнейшая эволюция игр. Они постепенно теряли подражательный характер, становились имитационными, символическими. На последней ступени развития первобытного общества возникли игры, которые почти полностью абстрагировались от труда, игравшие стали делиться на команды, появились специальные площадки для игр, совершенствовался игровой инвентарь. Игры стали регламентироваться простейшими правилами, появились спортивные судьи и зрители.

Процесс развития физической культуры постепенно привил к выделению из игр и обособлению в качестве самостоятельных физических упражнений – бег,метание, прыжки, плавание и другие виды движений. Все они так или иначе были связаны с подготовкой членов общины к труду. Возникли специальные приемы обучения физических упражнений подростков и молодежи, т.е появилось физическое воспитание (ФВ).

В родовом обществе физическое воспитание носило высокий уровень развития. Одной из форм физического воспитания являлись инициации – проверки физической готовности членов общины.В период разложения родового строя происходит военизация физических упражнений, например: кулачный бой, тренировка с оружием, состязания колесниц, метание копья и т.д.Характерной особенностью данного периода является также появление мест для проведения соревнований по игре в мяч, т.е первых спортивных сооружений, а также двух типов школ: для богатых и бедных, главная черта направлена на физическое воспитание военных. [5]

Главной чертой физического воспитания можно считать его всеобщность. Оно было равным для всех (именно лишь разделение по полу и строго обязательным).Во время разложения родового строя и образования классов физическое воспитание утрачивает свое единство, военизируется, подвергается действию культа, приобретает сословно-классовые признаки и классовый характер. Физическая культура в рабовладельческом обществе. Особенности ее развития.Рабовладельческое общество возникло в IV-III тыс. до н.э., что явилось закономерным этапом на пути дальнейшего развития человечества. Основой общественных отношений в рабовладельческом обществе стала собственность рабовладельца на орудия и средства производства, а также на рабочую силу рабов, которых они жестоко эксплуатировали. Эти глубокие изменения в структуре общественных отношений нашли свое отражение во всех сферах материальной и духовной культуры, в том числе и области физического воспитания и спорта. Каковы же особенности физической культуры в этот период? Физическая культура приобрела классовый характер и служила интересам господствующего класса. Рабы физического воспитания не получали.[5]

Итак, Физическая культура, являясь одной из граней общей культу­ры, во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, в быту, в общении. Развитие физической культуры и спор­та — одно из важнейших слагаемых сильной социальной полити­ки, которая может обеспечить реальное воплощение в жизнь гума­нистических идеалов, ценностей и норм, открыть широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей.[3]

Сделаем вывод, что физическая культура возникла из потребностей первобытных людей в подготовке к тому или иному роду трудовой деятельности. Поскольку в самостоятельном раннем периоде своего становления человек занимался охотой, именно она была серьезным физическим испытанием.

* 1. **Теоретические основы и понятие«Здоровье» его содержание**

С детства человек выбирает те или другие потребности, тот или иной образ жизни. Кто-то живет, бездумно копируя отрицательный пример, во вред себе. Другой, выбирая свой жизненный путь, обдумывает каждый шаг и его последствия, сохраняет и укрепляет свое здоровье.Наиболее рационально беречь, укреплять, восстанавливать и приумножать здоровье, следуя здоровому образу жизни. [6]

Итак, и что же такое здоровье?

Существует целый ряд определений, которые, как правило, содержат пять критериев, определяющих здоровье человека:

* полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
* нормальное функционирование организма в системе «человек — окружающая среда»;
* умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде; а отсутствие болезни;
* способность к полноценному выполнению основных социальных функций**.**

Мы остановимся на определение, которое принято «Всемирной Организацией Здравоохранения» в 1948 г.: «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

С физиологической точки зрения:

Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (В. П. Казначеев).

Выделяют три вида здоровья: здоровье физическое, психическое и нравственное(социальное).

1. физическое здоровье – это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.
2. Психическое здоровье –состоит в отсутствии психических расстройств
3. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека.

Так же выделяют несколько уровней здоровья, туда входят: индивидуальное (касается именно отдельного человека), групповое (населения города) и общественное.

* [**Групповое здоровье**](https://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/337-gruppy-zdorovya-detej) –здоровье отдельных сообществ людей (профессиональных и т. д.).
* **Здоровье населения**– здоровье людей, которые живут на определенной территории;
* Общественное здоровье–это такое состояние общества, которое обеспечивает условия для активного продуктивного образа жизни, не стесненного физическими и психическими заболеваниями.

От чего же зависит здоровье:

Как мы знаем здоровье человека–это в принципе результат сложного взаимодействия таких факторов как социальной, окружающей и биологической.

Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

1. Образ жизни – 50%;
2. Экология – 30%;
3. Наследственность – 10-12%;
4. Медицинская помощь – 8%.

Из этого распределения следует, что состояние здоровья каждого человека на 90% индивидуально, так как оно зависит от наследственности, факторов окружающей среды и в основном от индивидуального образа жизни (поведения каждого, его привычек, поступков, стремлений,).[6]

В книге Н. М. Амосова «Раздумья о здоровье» говорится:

«В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней».Здоровье считается одним из самых больших ценностей жизни и является залогом счастливой жизни. А чтобы так оно и было, нужно активно и усердно работать в этом направление, поскольку легких путей к достижению высокого уровня здоровья не бывает. И естественно сохранить и укрепить здоровье может: физическая активность, рациональное питание, бережное отношение к природе, неконфликтные отношения в обществе, контроль над своими эмоциями.Таким образом нужно развивать в себе желание, стимул для того, чтобы достигнуть «доброе здоровье».

**1.3 Здоровый образ жизни и его составляющие**

Здоровый образ жизни — это система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определённого уровня здоровья.

Здоровый образ жизни – это и есть та индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности, понимающей личную ответственность за состояние своего здоровья как критерия социально-экономического развития.

Основные составляющие здорового образа жизни:

Первым шагом к созданию своей индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка стойкой мотивации. К здоровому образу жизни нельзя прийти по чьему-то указанию. Это должно быть личное глубокое убеждение и уверенность в том, что другого пути к здоровью, реализации своих жизненных планов, обеспечению благополучия для себя, своей семьи и общества просто не существует.

Другим составляющим элементом здорового образа жизни является режим жизнедеятельности. Вся жизнедеятельность человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим жизнедеятельности школьника определён учебным планом занятий в школе, режим военнослужащего – распорядком дня, утверждённым командиром воинской части, режим работающего человека – началом и концом рабочего дня.[6]

Таким образом, режим - это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя:

* Рациональное питание;
* Адекватная физическая нагрузка;
* Отсутствие вредных привычек(курение, алкоголь и т.д.);
* Режим сна – нарушение биоритма;
* Умение контролировать эмоции.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей.Режим жизнедеятельности человека трудоспособного возраста должен быть подчинён прежде всего его эффективной трудовой деятельности.

В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задаёт ритм физиологический: в определённые часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, дыхание, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека. Отдых– это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности. Наиболее эффективным средством для восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, раз в неделю и раз в году, используя свободное время для укрепления своего физического и духовного здоровья.[6]

Рассказывая о необходимости чередования труда и отдыха, особо следует подчеркнуть, что к важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна немыслимо здоровье человека. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон прежде всего способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведёт к переутомлению, истощению нервной системы, заболеванию организма. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется. Соблюдение режима сна – основа здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро засыпать и крепко спать.

Основы рационального питания.

Правильное питание – это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Что значит правильно питаться? Это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Существует несколько теорий правильного питания, но пока никто не может дать каждому из нас твёрдые наставления: ешьте то-то в таком-то количестве. Рацион питания зависит от взглядов и образа жизни каждого человека.[6]

Принципы:

1. Суточная калорийность должна соответствовать физической активности, возрасту состоянию организма;
2. В рационе ежедневно должна присутствовать клетчатка;
3. Фрукты съедаются перед первым приемом пищи;
4. Напитки стоит принимать за полчаса до еды.

Все элементы режима жизнедеятельности человека (труд, отдых, сон и питание) во многом индивидуальны. Но и когда все эти элементы компанируют и взаимодействуют друг с другом, то результат достигается быстрее и итог будет качественнее. Каждый как говорится в старинной пословице: «человек – сам кузнец своего счастья». А самое большое счастье – это наше здоровье. Чтобы добиться этого счастья, крепкого здоровья и долголетие нужно долго и упорно трудится над собой, над своим организмом. Постоянно доказывать окружающим людям и миру, а главное себе, что ты достоин быть здоровым и полноценным человеком. И в самый трудный момент и тяжелый, когда плечи опускаются, спина сгибается, мышцы дрожат от усталости, нужно для себя решить, что ты должен достичь поставленных результатов. А это достигается лишь постоянным трудом над своим телом.

Каждый человек делает свой выбор или постоянная неудовлетворенность над собой или как следствие, постоянный, каждодневный труд над своим телом. Высоким уровнем работоспособности, здоровья и долголетия будет обладать тот, кто придерживается требований здорового образа жизни.

1. Никакие медицинские учреждения не смогут сделать старшеклассника здоровым, если он не получил навыков здорового образа жизни в семье с самого раннего возраста.
2. Высокая работоспособность зависит от двигательной активности, закаливания организма, оптимального сочетания умственного и физического труда.
3. Причинами нарушения здоровья могут быть умственное и физическое перенапряжение, избыточный производственный и бытовой шум, недостаточный сон и неполноценный отдых, плохая экология, избыточное или недостаточное питание, вредные привычки, не оказанная вовремя и некачественная медицинская помощь и др.
4. Здоровый образ жизни предполагает физическую нагрузку, оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, отрицательное отношение к вредным привычкам, позитивное восприятие жизни и др.
5. Долголетие обретают в первую очередь те люди, которые всегда придерживаются правил здорового образа жизни. [6]

**Глава 2. Двигательная активность, как важнейшей фактор взаимосвязи: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».**

**2.1. Физическое самовоспитание**

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании.

Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания — нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др.

Основными мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни и культуры; притязание на признание в коллективе; соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности. В качестве мотивов могут выступать критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки.

Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа.

I этап связан с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ и самооценка. Самонаблюдение — универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности. Самоанализ требует рассмотрения совершенного действия, поступка, причин, вызвавших это, помогает выяснить истинную причину поступка и определить способ преодоления нежелательного поведения в следующий раз. Самооценка зависит от ее качества (адекватная, завышенная, заниженная). Если она занижена, то способствует развитию неуверенности в собственных возможностях, ограничивает жизненные перспективы. Ее адекватность в значительной мере определяется наличием четких критериев поведения, действий, развития физических качеств, состояния организма и др. Первый этап завершается решением работать над собой.[9]

На II этапе, исходя из самохарактеристики, определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе составляется личный план.

Общая программа должна учитывать условия жизни, особенности самой личности, ее потребности. На основе программы формируется личный план физического самовоспитания, в котором также определены задачи (например, воспитание выносливости), используемые средства и методы (например, бег, пешие походы, прогулки на велосипеде и т. д.), их содержание (например, бег в чередовании с ходьбой 30 минут, езда на велосипеде 1 час) и дни проведения тренировочных занятий (например, 3 раза в неделю).[9]

III этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, именуют методами самоуправления. К ним относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет.[9]

Систематическое заполнение дневника самоконтроля является своеобразной формой самоотчета о проделанном за день; позволяет анализировать и своевременно корректировать реализацию программы здорового образа жизни

Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.

Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Таким образом, каждый день пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. Особенно важна прогулка и свежий воздух для людей, которые весь день при работе и в том числе в закрытом помещении. Необходимо хотя бы чуточку времени уделять вечерней прогулки после рабочего дня, такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхании.

**2.2. Оптимальный двигательный режим**

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражне­ниями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навы­ков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.[7]

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению амери­канских врачей, каждая ступенька дарит человеку 4 с жизни, 70 ступенек сжига­ют 28 калорий.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удается сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо трени­ровать и совершенствовать, в первую очередь, самое ценное качество – выносли­вость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жиз­ни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Закаливание –мощное оздоровительное сред­ство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. [7]Широко известны различные способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливаю­щее средство. Зимнее плавание – высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных темпе­ратурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность, учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру.

Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершен­ствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа как для взрослых, так и для детей. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

Еще один важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за те­лом, гигиену одежды и обуви.

Нарушая все требования личной гигиены человек подвергает свое здоровье угрозе. Прежде всего уход за кожей. Кожа человека защищает организм от разных взаимодействий окружающей среды. Уход за кожей очень важен, так как она выполняет очень важные функции для организма: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и конечно же защитную. В обиходе должна проводиться гигиена волос. Ведь правильный уход за кожей головы и волос также влияет на обменные процессы, улучшает кровообращение, дыхательные сальные железы нормализуются. Поэтому к этой процедуре тоже нужно подходить ответственно.

Следующий не менее важный процесс– это гигиена полости рта. Ведь дело не только в эстетике, но а главное в том, что сохранение зубов в хорошем состоянии помогает предупредить очень многие заболевание внутренних органов.

Ну и последний не мало важный фактор – это гигиена белья, одежды и обуви. Соблюдая чистоту одежды, человек как бы помогает своему телу защищать его. Защищать от механических и химических повреждений, охлаждения и т.д.

Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в [свою очередь](http://zodorov.ru/v-i-vernadskogo-medicinskaya-akademiya-imeni-s-i-georgievskogo-v56.html), создает наилучшие условия для работы и восстановления.[7]

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивиду­альные различия людей не позволяют рекомендовать один вари­ант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов дея­тельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истоще­ние нервной системы, ослабление защитных сил организма, сни­жение работоспособности, ухудшение самочувствия. [7]

Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режи­ма. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в раз­личное время - к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспо­собность. [7]

Так вот, режим имеет не только оздоровительное, но и воспита­тельное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие ка­чества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рацио­нально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, [что значительно расширяет возможность](http://zodorov.ru/stroenie-i-fiziologicheskie-osobennosti-rib.html) разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать ре­жим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

* вставать ежедневно в одно и тоже время,
* заниматься регулярно утренней гимнастикой;
* есть в [установленные часы](http://zodorov.ru/trebovaniya-k-organizacii-rejima-dnya-i-uchebnih-zanyatij.html);
* чередовать умственный труд с физическими упражнениями;
* соблюдать правила личной гигиены;
* следить за чистотой тела, одежды, обуви;
* работать и спать в хорошо проветриваемом помещении;
* ложиться спать в [одно и то же время](http://zodorov.ru/kak-state-hozyainom-svoego-vremeni.html).

**2.3. Систематическое выполнение физических упражнений**

Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регуляр­ные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эф­фективность производственной деятельности. Однако не все двигательные дей­ствия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражне­ниями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздей­ствия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.[8]

Движения, мышечные напряжения, физическая работа были и остаются важнейшим условием поддержания нормального состояния человеческого организма. Известные афоризмы: «Движение – жизнь», «Движение – залог здоровья» и др., отражают общепризнанность и неоспоримость значения двигательной активности для здоровья человека.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при заня­тиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоя­нием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечносо­судистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца.

При заболевании органов дыхания рекомендуют лишь обще-развивающую гимнастику. Нельзя делать физические упражнения при выраженном сердцебие­нии, головокружении, головной боли и др.Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились. Только тогда физкультура принесет пользу.

Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь влияют на опорно-двигательный аппарат, его мышечную систему. Во время их выполнения усиливается кровоток. Кровь приносит к мышцам значительно больше кислорода и питательных веществ. При этом в мышцах открываются дополнительные, резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ, повышение эффективности функционирования различных органов и систем.

Следовательно, физические упражнения действуют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом, вызывая изменения не только в структуре мышц, суставов, связок, но и во внутренних органах и их функциях, обмене веществ, иммунной системе. Усиление мышечной деятельности при выполнении физических упражнений заставляет работать с дополнительной нагрузкой сердце, лёгкие и другие органы и системы организма, повышая тем самым его функциональные возможности, сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды. У физически тренированных людей наблюдается лучшая переносимость кислородного голодания, действия проникающей радиации на состав крови, устойчивость к перегреванию, охлаждению.

Физические упражнения не только активизируют физиологические процессы, но и активно способствуют обеспечению восстановления утраченных функций. Следовательно, физические упражнения выступают в роли эффективного средства неспецифической реабилитации и профилактики множества функциональных расстройств и заболеваний.

Под влиянием физических нагрузок увеличивается работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количества эритроцитов, повышается фагоцитарная (защитная) функция крови. Под влиянием физических упражнений совершенствуются не только функции, но и строение внутренних органов. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки перено­сятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, человек будет в хорошей форме на протяжении длительного времени.

В заключении в моей курсовой работе хочу сказать, что физическая культура представляет собой элемент общей человеческой культуры, а также неотъемлемую часть здорового образа жизни. В современном мире значимость физической культуры очень высока, прежде всего это обуславливается проявлением «нового времени» Но хотя хорошая физическая форма ценилась всегда, но в наше время она более продвинулась и имеет очень высокое значение. Сейчас по всему миру и, конечно же, в нашей стране уделяется большое количество средств и времени, чтобы люди были здоровы и физически подготовлены. Ведь в здоровом теле – здоровый дух. А значит и качественный подход к жизни и работе. И соответственно эффект физической культуры будет ощущаться в государственном масштабе.

Так же, каждый человек должен воспринимать спорт и физическую культуру, как не только здоровый образ жизни, а просто нормальную и здоровую жизнь, и выбирая этот путь общество должно открывать все новые и новые возможности,открытия и таланты. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) помогает не только в обеспечении укрепления здоровья, но и способен избавить от врожденных и приобретенных болезней. Ведение здорового образа жизни и занятия спортом необходимы для активизации умственного и физического труда. Особенно в таком физическом воспитании нуждаются дети, чтобы образовался фундамент для их физического развития и здоровья. Поэтому, каждый человек хотя бы маленько, но должен уделять время для занятий физических упражнений, должен во благо своего здоровья придерживаться здоровому образу жизни, ибо залог счастья скрывается в правильном распорядке дня и поддержанию здоровому образу жизни, от этого и будет зависеть состояния здоровье человека и вашего ребенка.

Список литературы:

1. История физической культуры. Рубчевский Владимир Петрович
2. История физической культуры и спорта. Учебник .Издателсьтво спорт Москва 2017. Алексей Трескин, Наталия Мельникова.
3. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 1996.
4. Лукьяненко В.П. Л 84 Физическая культура : основы знаний : Учебное пособие. - Ставрополь : Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.
5. Пельменев В.К. , Конеева Е.В. история физической культуры Учебное пособие Калининград 2000
6. Смирнов, А. Т. Основы здорового образа жизни. 5-11 классы (комплект из 9 демонстрационных таблиц) / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.В. Маслов. - Л.: Просвещение, 2013. - **843** c.
7. Оптимальный двигательный режим – как залог здорового образа жизни [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://zodorov.ru/optimalenij-dvigatelenij-rejim-kak-zalog-zdorovogo-obraza-jizn.html>
8. Систематическое выполнение физических упражнений [Электронный ресурс] – режим доступа:[https://studfiles.net/preview/3873560/page:26/](https://studfiles.net/preview/3873560/page%3A26/)
9. Физическое самовоспитание – [Электронный ресурс] – режим доступа: [https://studfiles.net/preview/5582108/page:3/](https://studfiles.net/preview/5582108/page%3A3/)