

6. Снежицкий, П. В. Двигательно-деятельностное наполнение образовательного процесса учреждений высшего образования / П. В. Снежицкий, М. П. Снежицкий // Перспективы развития высшей школы: материалы XV Международной науч.-метод. конф. / редкол.: В. К. Пестис [и др.]. – Гродно : ГГАУ, 2022. – С. 204–209.

7. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГГАУ, 2022 . – 282 с.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – НАПРАВЛЕНИЕ XXI ВЕКА**

**Зенкевич Е.В., Зенкевич Д.А.**

Гродненская городская гимназия имени А. И. Дубко

**HEALTHY LIFESTYLE – THE FOCUS OF THE 21 CENTURY**

**Zenkevich E.V., Zenkevich D.A.**

Grodno City Gymnasium named after A. I. Dubko

**Аннотация.** Здоровье является основным ресурсом человека, от которого зависит удовлетворённость практически всех потребностей человека. Именно поэтому так важно поддерживать его на высоком уровне. В данной статье авторами рассматриваются составляющие здоровья человека и сформулированы практические рекомендации для поддержания здоровья в целях продления жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая активность, здоровье, человека, физическая культура

**Annotation.** Health is the main human resource on which satisfaction of almost all human needs depends. That is why it is so important to maintain it at a high level. In this article the authors consider the components of human health and formulate practical recommendations for maintaining health in order to prolong life.

**Keywords:** healthy lifestyle, physical activity, health, human health, physical culture

**Введение.** Люди все больше осознают важность здорового образа жизни, так как только внимательное отношение к своему здоровью, способствует хорошему физическому и психическому самочувствию, позволяет предотвратить многие серьёзные заболевания, увеличивает шансы человека на долгую и активную жизнь.

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепления здоровья.

**Цель исследования.** Изучить влияние физической активности на здоровье человека.

**Материалы и методы.** Проведен анализ составляющих здорового образа жизни, проанализирована и обобщена научная литература.

**Основная часть.** Здоровый образ жизни имеет семь основных правил: правильное, сбалансированное питание; физическая активность; гигиенический уход; соблюдение режима дня; укрепление иммунитета; эмоциональный настрой; отсутствие вредных привычек [1, с. 72].

Если руководствоваться данными правилами и соблюдать их, качество жизни и самочувствие человека существенно улучшится. Но, более подробно будет рассмотрено, как физическая активность влияет на здоровье человека. Что же подразумевается под физической активностью?

Физическая активность, по определению ВОЗ, – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. «Физическая активность» относится к любым видам движений, включая движения любого вида во время прогулок, поездок, во время выполнения домашних дел и прочие. Физическая активность необходима и взрослым, и детям. Обычно маленькие дети очень подвижны, непоседливы, активны, но чем взрослее они становятся, тем меньше двигаются. К примеру, 5-6-летние дети двигаются достаточно и вырабатывают необходимую двигательную норму, но дети семи – девяти лет уже не всегда вырабатывают данную норму. Это связано с тем, что увеличивается время, которое дети тратят на освоение учебных предметов, на выполнение домашнего задания, на посещение дополнительных кружков, на игры в гаджетах и прочие занятия, на которых дети находятся в статической позе. Это, в свою очередь, приводит к дефициту физической нагрузки и к ухудшению здоровья. Необходимый объем двигательной активности можно определить по количеству шагов. К примеру, младший школьник в норме должен сделать 11000–15000 шагов, подростки должны сделать 12000–20000 шагов, а норма взрослого человека 5000–10000 шагов в день. Это связано с тем, что после 18 лет заканчивается скелетный рост человека, ткани и суставы уже сформировались, поэтому взрослый человек не нуждается в таких длительных прогулках, в отличие от детей и подростков. Для них двигательная активность необходима, так как она помогает укрепить мышцы, улучшает кровообращение, снижает риск сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, служит профилактикой нарушения осанки, плоскостопия и прочих заболеваний. Кроме этого, физическая активность благоприятно влияет на психоэмоциональный фон человека, так как делает его более устойчивым к стрессам, невзгодам, формируя волевые качества [2, с. 54].

Какие виды двигательной активности следует прививать детям с ранних лет?

Зарядка (утренняя гимнастика). Цель зарядки заключается в том, чтобы быстрее перейти ото сна к бодрствованию. Зарядка включает в себя дыхательные упражнения, упражнения для различных групп мышц. Кроме этого, ежедневное выполнение различных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей, развивает физические качества, улучшает работу координационных механизмов.

Вводная гимнастика. Выполняется перед началом уроков. Необходима для того, чтобы ребёнку было легче «вступить» в учебную деятельность,

создать комфортные условия для «настройки» организма трудовую деятельность.

Уроки физической культуры. Важно привить детям осознанное отношение к данному предмету, объяснить его значение, так как именно на уроках физкультуры ученики получают необходимые знания, умения, навыки по физической культуре, которые смогут в дальнейшем использовать при самостоятельных занятиях.

Подвижные игры – любимое детьми средство всестороннего воспитания и развития. Основным содержанием игры является выполнение движений в меняющихся условиях, а основной целью является решение конкретной двигательной задачи. Игра позволяет воздействовать на организм ребёнка всесторонне, тем самым решая оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи. Подвижная игра является естественной средой ребёнка, поэтому ребята с удовольствием принимают участие в играх, испытывая при этом положительные эмоции (радость, удовольствие, восторг, воодушевлённость и прочие). А игры, в свою очередь, положительно влияют на здоровье ребёнка (развивают гибкость, координацию, ловкость, подвижность, моторику). В игре ребята используют разнообразные движения и действия, тем самым, целостно воздействуя на организм. Это, в свою очередь, повышает функциональный и психологический уровень ребёнка.

Ходьба – вид двигательной активности, который полезен абсолютно всем. Во время ходьбы работают все мышцы, вентилируются лёгкие, тренируется сердце. Регулярные занятия ходьбой улучшают общее самочувствие, способствуют развитию выносливости, предотвращают развитие болезней и помогают оставаться в отличной физической форме. Скорость ходьбы следует контролировать самостоятельно, в зависимости от самочувствия. Можно чередовать быструю и медленную ходьбу.

**Заключение.** Таким образом, регулярная физическая активность развивает, закаливает организм, тренирует сердечно – сосудистую и дыхательную системы, укрепляет опорно-двигательный аппарат, повышает умственную работоспособность и психологическую выносливость, улучшает настроение, дарит ощущение бодрости и заряд энергии.

#### **Список литературы:**

1. Жданов, М. Д. Физическая культура – составная часть здорового образа жизни / М. Д. Жданов, Е. Г. Филюшкина // Наука через призму времени. – 2023. – № 1. – С. 72–73.
2. Шабунин, Р. А. Двигательная активность и реакция вегетативных систем организма младших школьников на физические нагрузки : учебное пособие / Р. А. Шабунин [и др.]. – Свердловск : Свердловский гос. пед. ин-т., 1981. – 80 с.