

Здоровый образ
жизни человека.

Гурбанов Абдурахман

3 курс группа фк.

”Здоровый образ жизни человека - основа творческого долголетия и профессиональной эффективности и его роль в организации общей и специальной физической подготовки”

Здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, двигательная активность в свете возрастных особенностей формирования организма человека. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом как важное средство организации общей и специальной физической подготовки человека. Основное содержание здорового образа жизни и факторы, его определяющие. Экология окружающей среды человека. Сущность единства социального и биологического в формировании физической культуры личности.



**Рациональное
Питание**



1. Курение

**Искоренение
Вредных
привычек**



Здоровый Образ Жизни.

2. Алкоголь



3. Наркотики

**Правильный
Режим труда и отдыха**

**Закаливание и
занятия спортом**



Самый действенный стимулятор всех физиологических функций – двигательная активность. Она увеличивает адаптационные возможности человека в любом возрасте. Физические упражнения позволяют не только замедлить процессы старения и продлить жизнь, но, и продлить творческую активность человека. Различают следующие возрастные группы: зрелый, или молодой возраст – для женщин до 34 лет, для мужчин до 39 лет; средний возраст – для женщин 35-54 года, для мужчин 40-59 лет; пожилой возраст – для женщин 55-74 года, для мужчин 60-74 года; старческий возраст – 75-89 лет, долгожители – 90 лет и старше.

Различают три уровня нормирования двигательной активности:

Физкультурно-гигиенический минимум предлагает ежедневное выполнение зарядки, закаливающих процедур и гигиенической зарядки перед сном;

Физкультурно-обще подготовительный минимум включает в себя обязательное условие выполнения физкультурно-гигиенического минимума, который дополняется ежедневным 30-минутным активным отдыхом с использованием физических упражнений, по возможности на открытом воздухе;

Физкультурно-спортивный оптимум включает в себя первые два уровня и дополняется тремя часами физкультурных или спортивных занятий в неделю.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.



MyShared



выбор за тобой ,
спорт или наркота, здоровый образ жизни или пустота

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом должны быть обязательной составной частью здорового "образа жизни" студентов. Они являются неотъемлемой частью научной организации труда, восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности.

Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя или проводиться по самостоятельно составленной программе. Эта форма занятий с каждым годом получает все большее распространение.

A group of five smiling children of diverse ethnicities are shown against a bright blue sky with light clouds. The children are wearing colorful t-shirts: a girl on the left in a green shirt, a girl in the middle in a yellow shirt, a boy in the back in a red shirt, and a boy on the right in an orange shirt. A girl with blonde hair is in the foreground, smiling broadly. The text is overlaid in large, white, bold letters with a slight shadow effect.

**Молодежь за
здоровый образ
жизни!**

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная.

Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма



Мотивация выбора самостоятельных занятий

Отношение студентов к физической культуре и спорту - одна из актуальных социально-педагогических проблем. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов потребностью, не превратилась в интерес личности.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активные занятия физической культурой и спортом.

К объективным факторам относятся: состояние материальной базы, содержание занятий и направленность учебного процесса по физвоспитанию, состояние здоровья занимающихся, личность преподавателя, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.



Не стоит отступать назад,
когда впереди тебя ждет успех.

Спасибо за внимание!!!

**БЕГИ К
СВОЕЙ
МЕЧТЕ**

**ЗАХОДИ
ПОТЯЖИ**



{