

Необходимо сделать устный доклад вопрос:

**Охарактеризуйте основные требования к организации здорового образа жизни и критерии эффективности здорового образа жизни, исходя из способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

Данная тема представляет интерес и является актуальной, т.к. в современных условиях нашего общества здоровый образ жизни и его соблюдение является жизненно необходимым. Многочисленные СМИ: журналы, газеты, телевидение, Интернет призывают нас придерживаться здорового образа жизни. Если человек хочет иметь долгую и качественную жизнь, то необходимо придерживаться здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни (или ЗОЖ) можно определить, как совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

К составляющим здорового образа жизни относятся: отсутствие вредных привычек, рациональное питание, адекватная физическая нагрузка, здоровый психологический климат на работе и в семье, внимательное отношение к своему здоровью, отсутствие вредных факторов производства, хорошие материально - бытовые условия, оседлый образ жизни, хорошая экология, благоприятные климатические и природные условия, здоровая наследственность, отсутствие возрастно-половых особенностей, способствующих развитию заболеваний, высокий уровень медицинской помощи.

Правильный образ жизни необходимо правильно организовать. Воспитание в себе потребности в правильной организации времяпрепровождения, в своевременном развитии своего физического и духовного потенциала является основной задачей государства и общества.

Основными мотивами вести здоровый образ жизни для современного человека являются: полноценная и здоровая жизнь человека, отсутствие болезней, качественный досуг, успешная социально-профессиональная деятельность, самореализация и др. Самое главное у человек должно быть желание и стремление вести ЗОЖ и при этом совершенствоваться физически и духовно.

Вести здоровый образ жизни во многом помогают различные методы и средства физической культуры.

К методам и средствам физической культуры можно отнести:

- утреннюю зарядку;
- выполнение физкультминуток и физкультурных пауз на рабочем месте в течении дня;
- спортивные тренировки, спортивные игры, а так же иные виды физических упражнений с целью оздоровления, организации досуга и здорового образа жизни
- процедуры для закаливания;
- методы самоконтроля, саморегуляции и релаксации физического и психического состояний.

В общей сложности любой вид физической активности приносит пользу человеку и не важно, что это полноценная спортивная тренировка или ежедневная часовая ходьба.

Полноценная социальная и профессиональная деятельность невозможны без физической культуры и физической активности. Ведь многие специальности служат риском для здоровья человека, поэтому важно применять средства физической культуры для профилактики профзаболеваний.

Таким образом, чтобы стать здоровым и вести полноценную жизнь человеку нужно сделать ЗОЖ частью своей жизни. Осуществляя сознательную и целенаправленную деятельность по формированию ЗОЖ,

создавая здоровую среду обитания и деятельности, влияя на внешние условия, человек приобретает большую свободу и власть над собственной жизнью и обстоятельствами жизни, делая саму жизнь более плодотворной, здоровой и долголетней. Чтобы достичь этого, человек должен прежде всего стать носителем идеи здоровья как основного жизненного приоритета – эта проблема и является важнейшей задачей на современном этапе.

doklad-diploma.ru  
7429012@mail.ru

## Литература:

1. Бигвава Л.Г., Александрина Е.С. Основные требования к организации здорового образа жизни студентов // Инновационные методы обучения и воспитания. Сборник статей III Международной научно-практической конференции. Пенза, 2021. С. 81-84.
2. Ермакова Е.Г. Основные требования организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание в здоровом образе жизни // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 7. С. 50-53.
3. Лозовая А.Ю., Савельева О.В. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов // Молодежь в новом тысячелетии: проблемы и решения. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 182-186.
4. Толибова М.Ф.К. ЗОЖ: сущность, методология формирования // NovaUm.Ru. 2019. № 17. С. 313-315.
5. Цуцаева М. В. Валеологические аспекты преподавания физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем : учебное пособие / М. В. Цуцаева, Т. Н. Власова, Л. И. Зуб ; Волгоградский государственный аграрный университет. – Волгоград : Волгоградский государственный аграрный университет, 2020. – 120 с. : ил., табл. – Режим доступа: \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ подписке. \_\_\_\_\_  
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=611232> (дата обращения: 27.08.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4479-0260-5. – Текст : электронный.