Творческие работы нахимовцев 5 класса выполненные на уроке изобразительное искусство (рис.11-12).

Рис.11. Работы нахимовцев 5 класса

Рис.12. Самурай

Заключение: На элементах военного костюма, появляются декоративные детали, подчеркивающие статус военного человека в обществе и на службе. Фасон, цвет, декоративные элементы, используемые для отделки военной формы – это зашифрованное удостоверение личности офицера. Воинское звание, принадлежность к войсковой части, положение в табели о ранге можно прочесть по цвету и форме кителя или мундира, по количеству пуговиц, форме эполетов и размеру аксельбантов. Военное обмундирование является одним из важных элементов гардероба человека, такая тенденция сохранилась, в большинстве стран. Работа над созданием макета куклы самурая, помогает наглядно изучить нахимовцам новый материал о декоре в одежде, погружаясь в красочную историю формы, на материале народных традиций Японии.

1. Горяева Н.А., О. В. Островская. Изобразительное искусство.5 класс - М.: Просвещение. -2014г. - 4-118-133с.
2. Давыдова Г.Н. Нетрадиционные техники рисования. Часть I и II. М.: «Издательство Скрипторий». – 2007г.- 88с.
3. Даль В.И. Толковый словарь живого Великарусского языка.[www. runivers. ru/lib/book3178/](http://www.runivers.ru/lib/book3178/)
4. Фишер Т.В. Нескучное искусство. От классики до граффити. - СПб.: «Издательство Питер».- 2017г. - 160с.
5. Шепелев Л. Е. Словарь мундирной атрибутики. Ранги и титулы чиновников гражданских ведомств. – М.: ЗАО Центрполиграф. 2005. - 423 с.

Норин Н.Е.

Основные факторы здорового образа жизни и их влияние на современного человека

*Новосибирский военный институт имени генерала армии И. К. Яковлева войск
национальной гвардии Российской Федерации
(Россия, Новосибирск)*

doi: 10.18411/lj-06-2019-18

idsp: ljjournal-06-2019-18

Аннотация

Статья является продолжением темы о здоровом образе жизни, в ней рассматриваются факторы, формирующие и разрушающие здоровье человека. Показаны

требования государственной политики в области физической культуры и улучшения здоровья всех слоёв населения.

Статья может быть полезной для широкого круга читателей, которые заботятся о своём здоровье и стараются практически вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, фактор, человек, организм человека, повседневная жизнь, норма жизни, государственная политика.

Abstract

The basis of all factors that form and destroy human health. Low state policy requirements in the field of physical culture and improving the health of all population groups. This can be useful for a wide range of readers.

Keywords: health, healthy lifestyle, factor, person, human body, daily life, norm of life, public policy.

В предыдущей статье «Двигательная активность и закаливание организма - составляющие факторы здорового образа жизни», опубликованной в материалах XXXVII международной научно-практической конференции «Тенденции развития науки и образования», журнал №37 за 2018 год, часть I, стр. 39-42, г. Саратов, мною были рассмотрены два фактора здорового образа жизни, гарантирующие высокий уровень здоровья: мобилизацию защитных сил организма и надёжность жизнедеятельности на склоне лет.

Однако этого материала недостаточно для формирования целостного представления о здоровом образе жизни, т.к. качество жизни в современном мире находится в зависимости от многих других факторов, знания о которых позволяют более полно обеспечить своё здоровье условиями, складывающимися в сочетании с другими аспектами жизнедеятельности.

Как было сказано выше, забота о здоровье человека, это не только отношение каждого к своему здоровью, но и показатель благополучия страны, повышение продолжительности жизни, творческого долголетия, полноценного и всестороннего развития. Именно об этом говорится в послании президента В.В. Путина от 1 марта 2018 года. Он считает. Что необходимо подготовить специальную программу системной поддержки и повышения качества жизни людей, создать достойные условия для активного, здорового долголетия. Одной из задач на ближайшее время В.В. Путин считает рост продолжительности жизни. «Сегодня мы обязаны поставить перед собой цель принципиально нового уровня. К концу следующего десятилетия Россия должна уверенно войти в клуб стран «80 плюс», где продолжительность жизни превышает 80 лет. Это в том числе такие страны, как Япония, Франция, Германия», заявил президент. При этом. добавил он, должна расти продолжительность именно здоровой, активной,

полноценной жизни, когда человека не ограничивают болезни». (Российская газета №45(7508) 2-14 марта 2018 года.

Как видим из выступления президента можно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни должен быть нормой поведения современного человека. стремящегося к физическому, психическому и социальному благополучию.

Информация о здоровом образе жизни, полученная из различных источников, говорит о том, что факторы, определяющие здоровье человека можно разделить на две основные группы: формирующие и разрушающие здоровье.

К первой группе формирующих факторов относятся:

- биологические факторы (рождаемость, питание, экология, климат, биологические ритмы);

- социально-экономические факторы (производственные и семейные отношения, режим труда и отдыха, среда обитания, качество жизни, уровень культуры и т.д.);
- двигательная активность и закаливание (занятия физической культурой, дыхание, мотивация, ценностные жизненные ориентиры и т.д.).

Ко второй группе разрушающих факторов относятся:

- переедание и гиподинамия, инфекционные заболевания, алкоголизм и табакокурение, наркомания и токсикомания, профессиональные вредности..

К сожалению, формат статьи не позволяет в полном объёме остановиться на рассмотрении всех составляющих, которые определяют эти факторы, однако целесообразно более подробно остановиться на некоторых из них, которые на мой взгляд являются ведущими факторами, определяющими биологическую и социально-экономическую среду современного человека.

Как известно, каждый человек стремится к сохранению оптимальных условий для своего существования, используя окружающую среду и многообразие природных факторов, обеспечивающих жизнедеятельность. Важное место здесь принадлежит биологическим ритмам, которые способствуют разумной организации труда и отдыха, в целях поддержания высокой жизненной активности и здоровья. Необходимо в любой деятельности придерживаться определённых правил с учётом суточной работоспособности человека. Если в первой половине дня двигательная активность постепенно возрастает, затем немного снижается к середине и вновь возрастает к вечеру, то эти колебания необходимо учитывать для состояния душевного комфорта и повышенной работоспособности. Особенно важно учитывать тем, кто занимается напряжённой физической или умственной деятельностью.

Так же важная роль принадлежит биологической целесообразности, связанной со стабильностью массы тела, как общему показателю состояния здоровья. Избыточная масса тела и ожирение являются

причинами развития гипертонической болезни, ишемического инсульта, рака внутренних органов, диабета II типа у взрослых.

Большое влияние на ожирение оказывают проблемы психического здоровья, депрессивные и тревожные расстройства. Для определённой части населения характерны нарушения пищевого поведения, особенно неконтролируемое поглощение пищи. Набор лишнего веса в организме происходит тогда, когда энергетическое содержание потребляемых продуктов и напитков превышает объём энергии, расходуемой в процессе обмена веществ и физической активности. В этом случае выделяют два основных фактора, это потребление продуктов с очень высоким содержанием калорий и потребление высококалорийных напитков в перерывах между приёмами пищи. Поэтому подслащённые напитки и блюда быстрого приготовления представляют особо значимые факторы риска. Таким образом, из вышесказанного становится понятно, что эти факторы негативно влияют на эстетическую привлекательность здорового образа жизни и общий уровень культуры.

В соответствии с представлениями современной науки о роли и месте человека в живой природе, всё больше в нашем обществе растёт понимание того, что человек является неотъемлемой частью живой природы. Поэтому помимо правильного питания необходимо учитывать и функцию дыхания, которые в совокупности являются фактором поддерживающим уровень здоровья и способствует в полной мере здоровому образу жизни. Оно является важнейшим процессом жизнедеятельности человеческого организма и его взаимосвязи с окружающим нас миром. Дыхание задаёт программу эмоциональной обогащённости человека, его умственной деятельности, кровообращению, питанию, терморегуляции, открывает широкие возможности для профилактики здоровья и

долголетия. В акте дыхания большое значение имеет чистый природный воздух, лучшее место это лес, берег озера, реки, городской парк в утренние часы.

Однако дыхание и питание по своей сути являются задающими факторами от которых зависит весь комплекс факторов составляющих здоровый образ жизни, т.к. они сказываются на функционировании организма любого человека.

Условия современной жизни, стрессы, нерациональное питание, вредные привычки, неблагоприятная экологическая среда, наследственность и т.д., порождают причины, которые отрицательно влияют на здоровье. Однако, интуитивно, в каждом из нас заложено физиологическое противостояние негативным условиям жизни и необходимо только более внимательно относиться в своему организму. Об этом в частности говорит Шаталова Г.С., показавшая практически, в своих наблюдениях и экспериментах, неограниченные резервные возможности человеческого организма. Из высказываний различных авторов мы видим, что для улучшения своего здоровья надо просто придерживаться определённых

правил, которые помогают смягчить последствия тотального наступления цивилизации на здоровье.

Сделать это способен каждый сам, без принуждения со стороны. Этому в полной мере способствует и политика государства, направленная на развитие и пропаганду естественных методов оздоровления, руководствуясь принципом: «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами».

В Указе президента Российской Федерации №204 от 07.05.2018 года прямо говорится, что необходимо повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет к 2014 году (к 2030 – 80 лет), в том числе увеличение ожидаемой продолжительности активной жизни до 67 лет.

Федеральный проект: «Укрепление общественного здоровья» предполагает к концу 2019 года увеличить долю граждан, приверженных к здоровому образу жизни до 45%, а к концу 2025 года – до 60%.

Об увеличении количества людей ведущих здоровый образ жизни говорит уже ставшее популярным Всероссийская акция: «10 тысяч шагов к жизни», которая является базовым элементом национальной общественной программы: Лига здоровья нации – «Здоровый муниципалитет».

Всё больше и больше становится тех, кто понимает и практически претворяет в жизнь идеи здорового образа жизни. Даже у молодого поколения, в последнее время, мода на здоровье становится нормой жизни. Всё это говорит о возрастающей культуре граждан Российской Федерации о практическом претворении в жизнь требования (ст.27,ФЗ от 21.11.2011года №323-ФЗ), где записано, что охрана собственного здоровья – это обязанность каждого гражданина, за исполнение которой он несёт личную ответственность.

1. Формула здоровья и долголетия. Шаталова Г.С. – М.: Культура и традиции, 1992. – 112 с.
2. Здоровый образ жизни – здоровья нации: Сборник материалов 346 областной студенческой конференции (28 апреля 2004г.) – Самара: Издательство «НТЦ», 2004. – 314 с.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений /Е.Н. Назарова, Ю.Д. Шилов. – 2-е изд., стер. – М: Издательский центр «Академия», 2008. – 256 с.
4. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Изд.2-е – Ростов на Дону: Феникс, 2014. – 252, (1) с.
5. Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»: материалы международной научно- практической конференции, посвящённой памяти профессора В.Н. Зуева. – Тюмень: Вектор Бук, 2017, – 319 с.
6. Перезагрузка: как повысить качество жизни: С.М. Бубновский. – Москва: Э, 2018. – 186 с.