

# Малоподвижный образ ЖИЗНИ

Уральский государственный лесотехнический университет

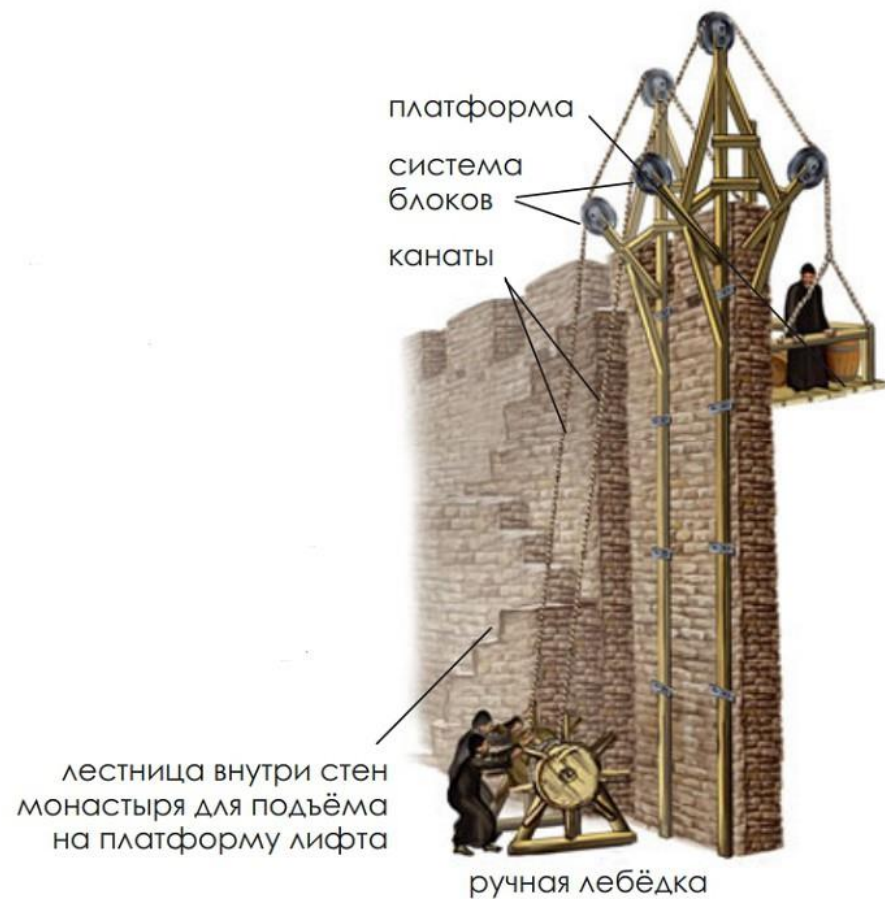
Выполнил: студент Прохоров И.В.

Преподаватель: Бельских Е.В

Проблема малоподвижного образа жизни - самая актуальная проблема современности, «молодеющая» год от года.



В современном мире нам трудно себя представить даже без таких вещей нашего прогресса, как лифт и автомобиль. И если обратиться к истории, то лифт существовал еще при Нероне. Стоя на деревянной площадке он поднимался в свои покои. Эту площадку за канаты подтягивали рабы.



Вся эволюция человека сопровождалась постоянным движением. Человек был просто обречен на гибель, если терял способность двигаться. Но случилось так, что весь тот искусственный, замечательный мир, который человек так стремительно строил и которым себя окружил, вступил в резкое противоречие с привычным и естественным образом жизни. И развивался этот процесс быстро, со скоростью развития науки и техники.



shutterstock.com - 299382308



А без автомобиля вообще невозможно представить нашу жизнь. И таких завоеваний современной цивилизации, которые избавили человека от физических нагрузок множество, но именно они привели нас к малоподвижному образу жизни.





Еще Гораций, мудрец и поэт, написал: «Если не бегаешь, пока здоров, станешь бегать, когда заболеешь». Авиценна, великий врачеватель средневековья, тоже предупреждал: «Бросивший заниматься физическими упражнениями часто чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движений». И какую емкую, замечательную формулу вывел еще Аристотель: «Жизнь требует движения».

Довольно много профессий вынуждающих людей в течение рабочего времени вести малоподвижный образ. Ни редко профессия меняет сначала внешность человека, а потом начинает воздействовать и на его внутренние органы. И что получается: общество тратит колоссальные деньги на то, чтобы дать человеку образование и потом получить от него профессиональную отдачу, а он, человек достигнув иной раз сорока лет, становится нетрудоспособным.



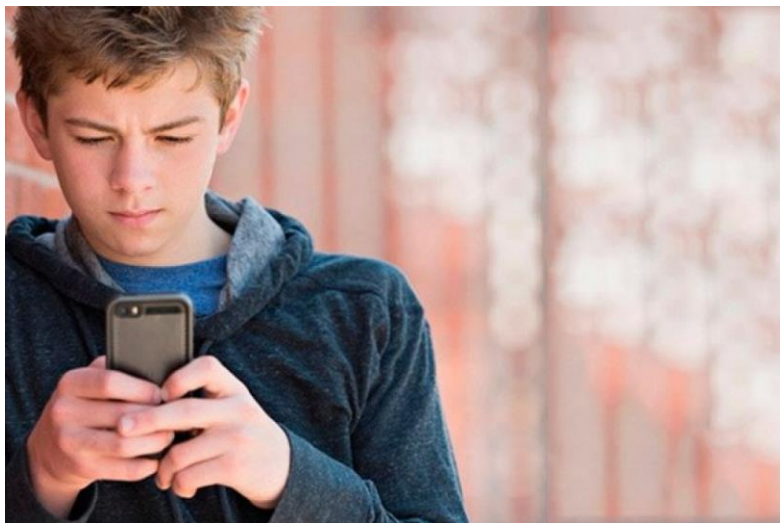
Выход из этой ситуации один: физические упражнения, физическая культура и спорт.



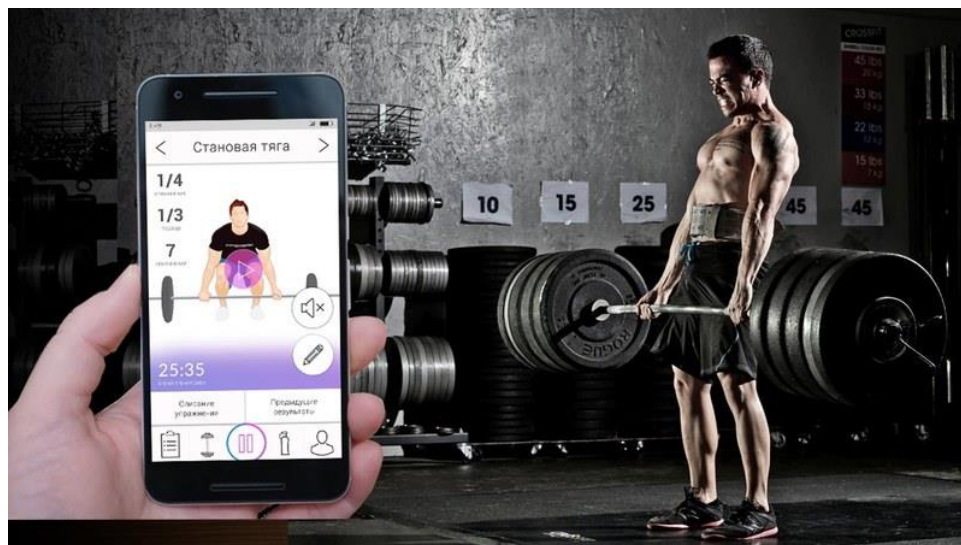
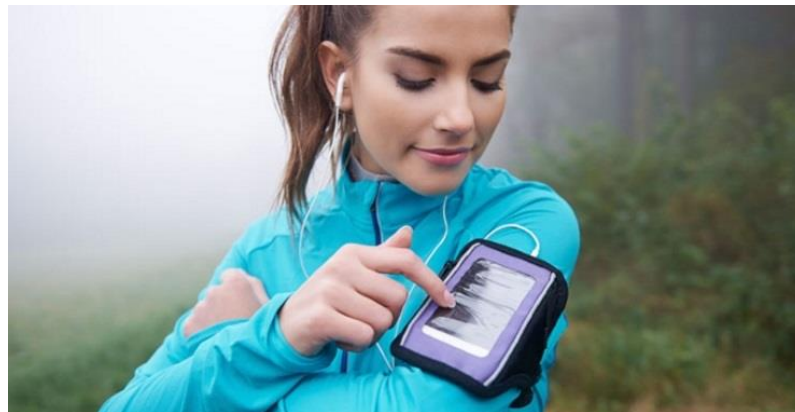


Но проблема малоподвижного образа жизни стала выглядеть особенно ярко в нашем XXI веке. А самое главное, что эта проблема коснулась наших детей. Они вообще перестали даже интересоваться подвижными играми, они их просто не знают, они им не интересны. Если родители в раннем возрасте не отдали своего ребенка в какую-либо спортивную секцию, заинтересовать такое чудо, хотя бы физическими упражнениями или подвижными играми, в дальнейшем его развитию будет просто невозможным.

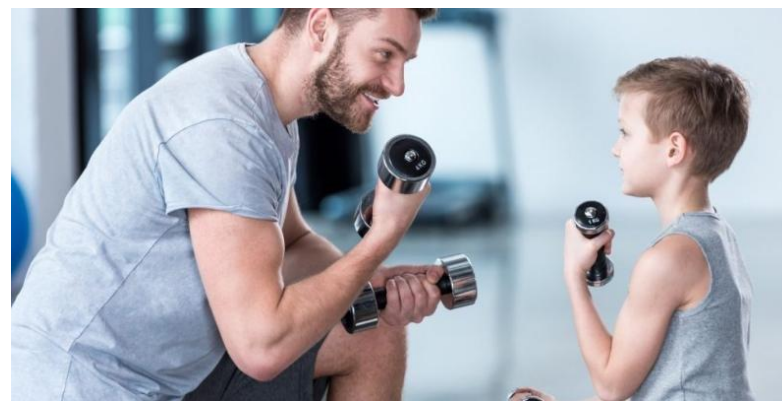
Многочисленные опросы родителей подростков показали: больше всего взрослых сегодня тревожит то обстоятельство, что дети постоянно зависают в своих телефонах.



Но, как утверждают психологи, бороться с телефонами не нужно. Надо использовать новомодные гаджеты как инструмент взаимодействия с детьми.



Дети до определенного возраста копируют поведение родителей. Поэтому сами родители должны вести более активный образ жизни, но не навязывать, иначе встретишь сопротивление, а показать на собственном примере, как здорово быть в форме.





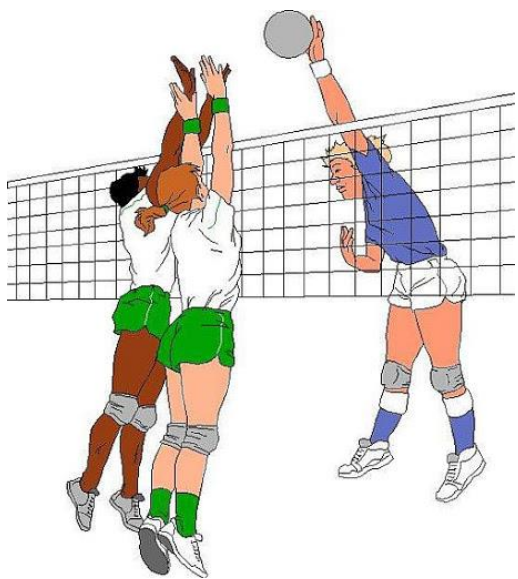
Зарядка - полезная привычка! Приучить себя и ребенка каждый день делать хотя бы не большой комплекс физических упражнений.



При выборе вида спорта важно учитывать не только состояние здоровья, но и темперамент ребенка. Ведь один растет тихим, боязливым, а другой, наоборот, подвижный «экстремал»: энергия бьет через край - он просто не может усидеть на месте. Застенчивым тихоням подойдут групповые занятия, не предполагающие больших физических нагрузок и стремления к победе - например, танцы, аэробика, фитнес. Ребенок постепенно окрепнет, привыкнет к нагрузкам и научится общаться с детьми. Гиперактивному ребенку больше подойдут динамические тренировки, которые помогут ему выплеснуть «лишнюю» энергию. Это могут быть как командные виды спорта, так и индивидуальные, где он сможет проявить свои лидерские качества.



В спорте огромную роль играет и телосложение ребенка. Высоким и подтянутым детям больше подойдет легкая атлетика, баскетбол, волейбол.



Крепышам можно порекомендовать единоборства, миниатюрным девочкам - гимнастику, фигурное катание.



Для детей с трех лет подойдут занятия детским фитнесом. Это новое направление, которое подходит всем детям. Занятия не травматичны, проводятся в игровой форме. Он включает в себя элементы гимнастики, йоги, аэробики, хореографии.



В домашних условиях можно обустроить детскую комнату в спортивном стиле, или хотя бы гантели, скакалки и хула-хуп, точно не займет много места. Ребенку можно наскучить заниматься одним и тем же. А так у него буде больше шансов найти то, что ему по душе. К тому же разные нагрузки влияют на разные группы мышц.



Да, результат социологических исследований показали, что современные дети, так называемые поколение «Z» за день ищут, отбирают, отсеивают и переваривают такое количество информации, которое старшим поколениям освоить в принципе не под силу. Но ведь можно научить их совмещать интересное и приятное для них занятие, такое как часами висеть в чатах, с полезным и ни менее интересным занятием, таким как физическая культура и спорт. И начинать это необходимо с личного примера. Ведь движение - это жизнь!

Спасибо за внимание!