**ГАПОУ «Цивильский аграрно-технологический техникум» Минобразования Чувашии**

Окружная конференция по пропаганде здорового образа жизни и профилактике употребления психоактивных веществ

«Здоровое поколение – здоровая нация»

ДОКЛАД

на тему: «Я выбираю З.О.Ж!»

«Мас-рестлинг»

Выполнил: Федоров Н.А. Кузнецов Д.А.

ст. 2 курса, гр. 24 ТОР

Руководитель: Сорокина О.С. преподаватель

Цивильск, 2023

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение……………………………………………………………………… | 3 |
| 1.аспекты здорового образа жизни………………………………... | 4 |
| 2.История возникновения спорта «мас-ресТлинг»………….. | 7 |
| 3.я выбираю здоровый образ жизни……………………………….. | 10 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………………… | 13 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ………………………………... | 14 |

**ВВЕДЕНИЕ**

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – *это жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья. Немецкий философ Артур Шопенгауэр когда-то сказал: «Девять десятых нашего счастья зависит от того, насколько*[*здоровый образ жизни*](http://stanzdorovei.ru/obraz.html)*мы ведем».*

А ведь счастливым хочет быть каждый из нас. В последнее время понятие здоровый образ жизни становится все более модным.

Пропаганда здорового образа жизни в настоящее время необходима, изменились нагрузки на организм, мы стали меньше двигаться. Но наши кулинарные предпочтения остались без изменений. Люди стремительно начали полнеть, а значит, болеть и быстрее терять способность к полноценному выполнению своей социальной роли.

   Чего мы чаще всего желаем родным и близким, поздравляя их с праздниками? Здоровья! О чем молимся в храмах? О здоровье родных! А что мы делаем, чтобы быть здоровыми? Да почти ничего.

За здоровье отвечает иммунная система. Про здорового человека говорят, что у него хороший иммунитет. Иммунитет – это способность защиты от инфекций и других вредных воздействий. Поддерживать иммунную систему надо ежедневно. А для этого надо вести здоровый образ жизни!

1. **аспекты здорового образа жизни**

Рассмотрим основные аспекты здорового образа жизни, пытаясь ответить на вопрос: «Как быть здоровым?»

1. **Режим труда и отдыха.**

Труд и отдых являются необходимым состоянием человека для жизни. Сохранить работоспособность и крепкое здоровье можно только при правильном сочетании умственного и физического труда, а также активного отдыха и сна.

Ритм работы должен быть умеренным и правильно подобранным. Труд должен приносить удовлетворение, а не чувство подавленности. Отдых требуется для снятия усталости и утомления, также способствует восстановлению работоспособности. Лучше некоторую часть отдыха проводит в активном состоянии. Ведь маленькое дело лучше большого безделья.

Сон – наиболее полный вид отдыха, во время которого осуществляется интенсивное восстановление организма. Особенно в клетках головного мозга. Правильный режим труда и отдыха позволяет сохранить крепкое здоровье и высокую работоспособность на длительное время. В режиме труда и отдыха особое место занимает чередование отдыха и работы.

1. **Активный образ жизни**

Активный образ жизни – прекрасный способ профилактики всех болезней информационного века. Как сделать свою жизнь более активной. Утро должно начинаться с зарядки. Постарайтесь записаться в бассейн или спортивный зал. Старайтесь, как можно больше ходить пешком, забудьте про лифт, пользуйтесь лестницей. Гуляйте вечером после работы, а ещё лучше – перед сном. Выходные старайтесь проводить активно – выезжайте на природу, ходите в разные места, гуляйте, развлекайтесь. Не сидите дома. В течение рабочего дня устраивайте пяти минутки активности. Ходите, спускайтесь-поднимайтесь по лестницам, делайте лёгкие упражнения. Найдите активное увлечение. Это может быть катание на велосипеде, на роликах, настольный теннис, бадминтон, просто бег и тому подобное. А ещё лучше, если своим увлечением вы будете заниматься всей семьёй. Активный образ жизни продлевает жизнь. Итак, теперь вы согласны, что для того, чтобы жить долго, здорово и счастливо, всем нам нужно вести активный образ жизни?

1. **Правильное питание – залог здоровья**

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Несколько общих советов о здоровом питании

Рекомендуется разбить свой рацион минимум на 5 раз и принимать пищу мелкими порциями. Ни в коем случае нельзя заставлять свой организм голодать и не нужно переедать. Если Вам хочется съесть какой-либо продукт, пусть даже это будет пирожное – съешьте его. Так как пока Вы не получите необходимый микроэлемент организм не успокоится, разжигая аппетит и пробуждая чувство голода. В еде должны присутствовать витамины, необходимые организму микроэлементы, клетчатка, а также углеводы и обязательно белки.

Старайтесь ограничить потребление жирной, очень сладкой и соленой пищи. Употребляйте больше фруктов, овощей и рыбы.

Поэтому следует придерживаться разумной нормы, ешьте всё и на здоровье! Главное – отдавайте предпочтение здоровой и натуральной пище.

1. **Закаливание**

Закаливание - это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса.

Средства закаливания. Закаливание воздухом самое доступное средство закаливания, старайтесь как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Элементарное проветривание помещений – это тоже закаливание воздухом. Закаливание солнечными лучами усиливает иммунные реакции, обеспечивает тренировку и успешное функционирование механизмов терморегуляции. Закаливание водой (обливание, душ, купание) оказывает температурное и механическое воздействие и влияние на организм оказывают и растворенные в воде минеральные соли и газы. Главными принципами закаливания являются: индивидуальный подход, разнообразие, постепенность, последовательность, а также самоконтроль. Закаливание не просто укрепляет организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ и повышает тонус центральной нервной системы, закаливание действительно укрепляет иммунитет.

1. **Отказ от курения – ваше преимущество!**

Отказ от курения позволит вам избавиться от никотиновой зависимости и значительно улучшить свою жизнь. Отказавшись от этой привычки, вы совершите поступок, который даст Вам преимущества: Уже в течение первой недели резко улучшится вкус и обоняние, вы начнете получать удовольствие от приема пищи. В течение месяца, после того, как вы бросите курить, улучшится кровообращение и нормализуется сердцебиение и артериальное давление. Уменьшаются кашель и одышка. Если вы не курите более года, то снижается риск возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

1. **ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СПОРТА «МАС - РЕСТЛИНГ»**

Мас - рестлинг – это один из национальных видов спорта России. Пришел он из Якутии. Этот вид борьбы появился еще в 17 веке, но был сугубо якутским и не имел широкой популярности. Теперь же он известен по всей Российской Федерации. Что это за вид спорта и что нужно для того, чтобы им заниматься, и пойдет речь дальше.

Этот вид спорта лишь в 30-е годы был внедрен в программу Всеякутской Спартакиады. Утвержденные правила появились сразу после Великой Отечественной войны, а с наступлением 21 века дисциплину ввели в программу Международных спортивных игр «Дети Азии».

Мас-рестлинг (мас тардыhыы)- перетягивание палки — национальный вид спорта Якутии, признанный в Российской Федерации и введен в 2003 году во Всероссийский реестр видов спорта. Это динамичный и захватывающий вид спорта в личных соревнованиях, которые проводятся среди юношей и девушек в весовых категориях 56 кг, 62 кг, 68 кг, 74 кг, 82 кг, 90 кг, 105 кг и свыше 105 кг с выбыванием после двух поражений.

Основные требования к проведению соревнований по мас-рестлингу.

По сравнению с якутскими прыжками и борьбой «хапсагай» мас- рестлинг внешне является более простым видом физических упражнений, требующим в основном силу мышц кистей рук, ног, спины, брюшного пресса. Однако здесь мы встречаемся с так называемым явлением статического напряжения, которое в течение тяги приводит титаническому напряжению всех мышц, участвующих в перетягивании, поэтому требуется специальное обучение и тренировка.

Соперники садятся друг напротив друга, упираясь ногами в доску, положенную на ребро и берутся за палку обеими руками, но разным хватом. Положение рук, внутри или снаружи ближе к краям, в первой схватке определяется жребием, далее хват меняется. По сигналу судьи поединок начинается. Победителем считается спортсмен, вырвавший палку или перетянувший соперника на свою сторону. Проигрышем так же считается касание разделительной доски руками. Поединки ведутся до двух побед.

Во время схватки у мас-рестлеров работает все тело. Также важна [сила хвата](https://bodybuilding-and-fitness.ru/trenirovki/hvat.html). Этот вид борьбы способствует выработке таких качеств, как: сила, ловкость, скорость, выносливость. Благодаря тому, что для соревнований не нужен особый инвентарь и большая площадь, мас-рестлингом можно заниматься круглый год.

Силовые упражнения как основной метод подготовки юных спортсменов, занимающихся мас-рестлингом.

Маc-рестлингтребует всесторонней физической подготовки спортсмена. Во время схватки, требуется от спортсмена проявление всех физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), а также участие всех групп мышц.

Наиболее важными являются следующие группы мышц:

 Кисти (мышцы и сухожилия), сгибатели пальцев, разгибатели пальцев, предплечье, сгибатели кистей (передняя группа мышц), разгибатели кистей (задняя группа мышц),плечо, двуглавая мышца, трехглавая мышца, дельтовидная мышца, туловище, прямые мышцы спины (длинные и короткие),позвоночно-поясничная мышца (передняя группа),широкие мышцы спины (ромбовидная, трапециевидная и мышцы лопатки),грудные мышцы, мышцы брюшного пресса (прямые, косые),ягодичные мышцы, мышцы ног, бедро, разгибатели (передняя группа),сгибатели (задняя группа),голень, разгибатели (передняя группа),сгибатели (задняя группа),стопа.

При развитии массы и силы всех групп и синхронном взаимодействии можно достичь успеха в соревнованиях по мас-рестлингу

  Общее количество повторений за одну тренировку должно быть 8 — 12 раз. Со штангой весом 80 — 100 % упражнение выполняется один раз за подход.

Продолжительность опускания штанги весом 80 — 100 %: 6 — 8 секунд; 100 — 120 %: 4 — 6 секунд. Общее время специальной уступающей работы может составлять 50 — 60 сек. за тренировку. Отдых между подходами, особенно при 2-хкратных (разовых) повторениях 3 — 45 мин. В приседаниях со штангой весом 100 — 120 % целесообразно опускать ее на стойки, которые должны находится на 5 — 10 см выше возможной глубины приседа атлета. После приседаний атлету нужно помочь встать. Атлет должен иметь эластичные бинты, перчатки и т.д.

**Рациональная тренировка**

Рациональная тренировка - это спортивная тренировка, построенная согласно определенным закономерностям. Она использует достижение различных наук: физиологии, медицины, педагогики, биомеханики и некоторых других. Кроме того, физические тренировки для обеспечения необходимого эффекта должны соответствовать режиму тренировочных занятий. Это так называемый принцип специфичности: Адаптационные реакции специфичны для клеток и их структурных и функциональных элементов, которые подвергаются физическим нагрузкам.

Организм обладает разными резервами: морфологическими, биохимическими, физиологическими, психологическими и другими. Морфологические резервы характеризуются особенностями строения тканей и органов.

Биохимические резервы связаны с запасом энергетических веществ в организме и активности ферментов, обеспечивающих их использование. Физиологические резервы обусловлены функциональным состоянием отдельных органов и организма в целом. Они обеспечивают способность адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности.

1. **Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровье и счастье – это то, что необходимо каждому человеку. Трудно представить человека счастливым, если он болен. «Здоровым будешь – все добудешь», – гласит народная мудрость, с которой нельзя не согласиться. Забота о своем здоровье – это долг и обязанность каждого человека. Заботясь о здоровье, мы думаем о своем физическом и душевном состоянии, о том, чтобы, как поется в песне, «тело и душа были молоды». В здоровом теле – здоровый дух. Это знают все, как знают и то, что занятие спортом укрепляет организм, помогает избавиться от вредных привычек, способствует развитию не только физических, но и моральных качеств. Но об этом мы нередко забываем. Может быть, чтобы было хорошее настроение, нужно каждый день начинать с улыбки и зарядки. Конечно, трудно себя заставить каждый день подниматься раньше времени, с непривычки болят мышцы. Но ежедневная зарядка – это начало физического и духовного развития, это избавление от вредных привычек и безделья, это первый шаг к соблюдению режима дня. Спортсмены утверждают, что физические упражнения влияют на состояние духа, на мышление. Спорт – это наслаждение, согласие, гармония разума и силы. Спорт – это труд. Занимаясь физически, человек устает и нуждается в отдыхе. Но отдых тоже может быть разным. Можно отдыхать перед телевизором или компьютером, а можно отдыхать на природе. Но почему-то отдых на природе у многих молодых людей ассоциируется с различными развлечениями, спиртным, сигаретами, наркотиками. «Запретный плод сладок» – гласит древняя пословица. Сначала любопытство, подражание, стремление к самоутверждению, затем привыкание – и вот уже человеческий мозг оказывается в плену у «чудовища». Потому что алкоголь, табак и наркотики – это три головы одного чудовища, которое приобретает страшную власть над людьми, прежде всего над детьми и молодежью. Многие из молодых людей считают, что курение – это безобидное занятие. Курить – это модно, круто. И никто не задумывается о пагубном влиянии курения на молодой организм до тех пор, пока болезнь не дает о себе знать.

Данная тема актуальна на сегодняшний день. Многие люди не ведут здоровый образ жизни. Почему? Потому что они либо просто не хотят этого делать, либо не знают, как правильно его соблюдать. Я считаю, что стоит проводить больше мероприятий, посвящённых данной теме, потому что нам нужно здоровое поколение. Лично я - за здоровый образ жизни!

Меня зовут Никита, и я веду здоровый образ жизни. Мне нравится быть спортивным, хорошо выглядеть и чувствовать себя на 5 баллов. Это помогает мне как в учёбе, так и в личной жизни. В чём же заключается мой здоровый образ жизни?

По моему мнению, вести здоровый образ жизни, это отлично! Ведь не зря говорят: «Будь не красен, да здоров». Я удивляюсь при виде подростков своих лет с бутылкой пива в руках или с сигаретой в зубах. Они думают, что это круто, модно или стильно. Или, когда им задаешь вопрос: «Зачем ты куришь?» Они отвечают: «Не курить это хорошо, но умирать здоровым не хочется». Я думаю, многие со мной согласятся, это смешно и глупо. И вообще, как можно считать себя крутым с сигаретой в зубах? Сам я занимаюсь биатлоном и несказанно рад этому. Во-первых, я занимаюсь спортом и это доставляет мне колоссальное удовольствие. Во-вторых, благодаря спорту я веду здоровый образ жизни: не пью и не курю, а в-третьих, круг моих друзей все расширяется. После учебных занятий с моим тренером проводим тренировки. Участвую во всех мероприятиях техникума и района. Всегда занимаю призовые места. Мне довелось побывать во многих районах нашей республики и познакомиться со своими сверстниками, такими же ребятами, как и я, занимающимися спортом с детства. Эти ребята ведут здоровый образ жизни. Мне легко с ними общаться, они дают мне дельные советы. Среди этих ребят я ни разу еще не видел плохих, с негативной энергетикой ребят. Общение с ними мне дает только позитив. Я стараюсь брать с них пример. В своем районе я являюсь спортсменом второй категории. На чемпионате Республики Чувашии среди юношей в весовой категории по мас - реслингу я являюсь призером, имею 2 место.

Я выполняю утреннюю гимнастику, участвую в днях здоровья, посещаю спортивные матчи по баскетболу, футболу и волейболу. Благодаря спорту, я научился не только побеждать, но и достойно проигрывать, уважая соперника. Что ни мало важно в этой жизни.

Помимо этого, спорта в своей жизни, я активно участвую в общественной и спортивной жизни техникума. Являюсь спортивным сектором группы. У нас имеются призовые места за участие в спортивных мероприятиях техникума, во всех творческих мероприятиях. Также являюсь волонтером г. Чебоксары. Участвую в добровольческих мероприятиях г. Чебоксары.

А вообще победы воспитывают в тебе настрой на успех в любом деле. И это хорошо. Так что «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ». У человека, обладающего крепким физическим здоровьем, и дух, и разум должны быть здравыми. И я призываю всех ребят опомниться и посмотреть вокруг: как хорошо жить полной на события, наполненной содержанием жизнью, радоваться победам над собой, ощущать дыхание времени. Ребята, оглянитесь, жизнь – прекрасна!

**Заключение**

Физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. В настоящее время, когда наша страна переживает серьезный социально-демографический кризис, когда российский народ вырождается, когда смертность превышает рождаемость, проблемы формирования ЗОЖ россиян становятся очень актуальными.

Нам необходимо весь тот огромный потенциал физической культуры и спорта в полной мере использовать на благо процветания России. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации.

Итак, рассмотрев некоторые критерии здорового образа жизни, мы можем подвести некоторый итог нашим рассуждениям. Мы выяснили, что здоровый образ жизни способствует укреплению здоровья человека с помощью определенных профилактических мер. При ведении здорового образа жизни улучшается эмоциональное самочувствие, повышается работоспособность и нормализуется жизнедеятельность организма. Здоровый образ жизни - это система разумного поведения человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие (т.е. здоровье) в реальной окружающей среде и активное долголетие.

**Список используемой литературы**

1. Воробьев В.И. Новая методика здорового питания / В.И. Воробьев. - Москва : Эксмо, 2017 . - 384 с.
2. Мартинчик Арсений Здоровое питание / Арсений Мартинчик. - Москва : СВР Медиа-проекты, 2018. - 256 с.
3. Сысоев Ю. В. Комплекс ГТО - основа формирования здорового стиля жизни российской молодежи в современных условиях // Наука и школа. — 2016. — № 4. — С. 193-200. Журнал есть в фонде СОУНБ им. В. Г. Белинского.
4. Филоненко В. И. Социальные ценности и проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи // Власть. — 2019. — № 2. — С. 164-170.

<http://v-ugnivenko.narod.ru/home.htm>

http://ru.wikipedia.org/wiki