

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Л.М.Музафарова - старший преподаватель, НамГУ,

Московский марафон для бегунов это как Новый год или День Рождения - вроде вполне привычное событие, но волнует нас каждый раз по-своему. «Знакомый до слез» он прошел вместе с нами большой путь, и в душе каждого, кто хоть раз соприкоснулся с ним, оставил свой неизгладимый след.

Кто-то вспомнит начало 80-х, многотысячные вереницы стартующих на Новолуженецком проезде и такой волнующий финиш на Главной спортивной арене. Кто-то запомнил пробеги лихих 90-х, когда главный марафон стартовал на заднем дворе Спорткомплекса «Олимпийский», а у кого-то останется в памяти старт на Васильевском спуске и раздевалка в кинотеатре «Зарядье».

А марафон, несмотря на все исторические катаклизмы, продолжает собирать бегунов под свои знамена. Вот уже тридцатый год без перерыва. я горжусь тем, что являюсь неоднократной участницей этих марафонов.

Вспоминаю, как я стремлюсь к финишу, а он все не приближается. Едва заметное возвышение впереди, улица чуть-чуть горбатится, холмик высотой со стул, но даже этот подъем кажется горным перевалом. И когда я все же покоряю его и жду, что вот сейчас на спуске станет легче, - не становится. Мускулы не способны даже на простейшее ускорение, на бег под уклон. На пути последний привал, пункт питания, два километра до финиша. Бегу по желтой линии, ничего уже не вижу, бегу по ее простому понятному иероглифу, по стреле указывающей путь к цели. Нельзя с нее сворачивать, еще тысячу шагов по ней – и я смогу остановиться, сесть, отдохнуть.

Наконец, остается 195 метров. Финиш! Я перешагнула черту, за которой ждет радость. Кто-то протягивает мне бутылку минеральной воды, поддерживает за локти, хвалит меня. Наконец опускаюсь с высоты бега на привычный шаг. Движение это развитие, без движения суживается наш мир. Это так просто, вырваться из тесноты своего бездействия и побежать, распахнуть настежь все горизонты.

Мы сами бегуны-любители, и мы бегаем для себя и своего здоровья. Это благодарность бегу за то, что он помог нам в жизни. Нужно иметь веские основания для того, чтобы начать бегать, проснуться утром и пробежать 5 км просто для здоровья. Таких среди простых людей не так много. Здоровым образом жизни начинают заниматься люди, достигшие определенного уровня. Люди, для которых это не пустые слова, пришли к этому совершенно осознанно и четко понимают необходимость данного образа жизни.

Бег как средство для постановки и достижения определенных целей. Некий механизм самореализации. Ставим себе цели и добиваемся их выполнения, таким образом развиваемся и прогрессируем, занимаемся

спортом, здоровье улучшается, выходим на новый, более высокий уровень жизни.

На Западе сейчас бег – это культура, бегают все. Толпы людей финишируют на марафонах.

Если ты не бегаешь и не заботишься о своем здоровье - ты уже не моден в современном обществе. Мы хотим, чтобы все так же относились к бегу, популяризации бега - это и есть здоровый образ жизни.

Использованная литература:

1. Арустамов А. ММММ. - М.: Спорт. 2011.- № 1 (4). - с. 31-32.
- 2 Швец Г. Я бегу марафон. – М.: 142 с.

## **АННОТАЦИЯ**

### **по предмету «Физическое воспитание и спорт»**

Мною разработан учебно-методический комплекс по предмету «Физическое воспитание и спорт». Составлена рабочая программа, согласованного, типового, государственного образовательного стандарта., образовательная технология Контрольные вопросы по спортивным дисциплинам, календарный план практических занятий, которые мы проводим на первых и вторых курсах различных факультетах Наманганского государственного университета.

Подготовлен и разработан раздаточный материал, конспекты для проведения практических занятий по спортивным дисциплинам. С целью проведения занятий на высоком уровне данный комплекс дает нам правильно довести знания до студентов, дать визуальные понятия, что собой представляет физическое воспитание и спорт. Правильно показать и рассказать о различных спортивных упражнениях, своевременно подсказать какие ошибки они совершают при выполнении тех или иных упражнений. Между преподавателем и студентами должно быть взаимопонимание, которое достигается в процессе проведения занятий.

При проведении практических занятий по физическому воспитанию осуществляются морфологические и функциональные совершенствования организма человека, формирование и улучшение жизненно важных физических качеств, двигательных навыков, умений и знаний.

В процессе обучения у молодежи следует постоянно вырабатывать навыки здорового образа жизни. Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом, сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создания в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирования занятий, массовой физической культурой, правильная организация рабочего и учебного времени – необходимые условия здорового образа жизни.

Старший преподаватель кафедры  
физического воспитания и спорта

Л.М.Музафарова