

А.М. Плещев,
доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания
ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»
г. Шадринск, Россия
Sportclub-Shgpi@yandex.ru

Главные составляющие здорового образа жизни

В статье раскрываются основные аспекты здорового образа жизни, проводится параллель между здоровьем и здоровым образом жизни, анализируются компоненты здорового образа жизни.

Здоровье, составляющие ЗОЖ, компоненты ЗОЖ.

А.М. Pleshchev,
Associate Professor at the Department of Sports Disciplines and Physical Education
Shadrinsk State Pedagogical University
Shadrinsk, Russia
Sportclub-Shgpi@yandex.ru

The main components of a healthy lifestyle

The article reveals the main aspects of a healthy lifestyle, a parallel between health and a healthy lifestyle is made and the components of a healthy lifestyle are analyzed.

Keywords: *Health, components of a healthy lifestyle, components of healthy life.*

Понятие «здоровье» взаимосвязано с понятием «образа жизни», определяющемся как устойчивый способ жизнедеятельности представителей социума, сложившейся в определенных социально-экономических условиях. Образ жизни нашего многочисленного населения проявляется в трудовой деятельности, в сфере досуга, в удовлетворении материальных и духовных потребностей, в нормах общения и поведения.

Сегодня в сфере социально-культурной сфере появились огромные возможности организации досуга подростков. Но, многие подростки вместо занятий, способствующих социокультурному росту, выбирают времяпрепровождение, останавливающее или даже разрушающее этот рост.

Одним из самых эффективных способов противодействия подобным негативным факторам является формирование основ здорового образа жизни (ЗОЖ). Сегодня, когда стало вполне очевидно, что усилий одной медицины в борьбе с данными негативными явлениями недостаточно, возрастает интерес специалистов к процессам формирования и пропаганде здорового образа жизни среди населения и особенно молодежи [3].

Представители медицины не устают повторять, что большинство болезней современного человека провоцируются, прежде всего, нездоровым образом жизни. В связи с чем именно здоровый образ жизни стал рассматриваться как основа профилактики всевозможных заболеваний.

Наглядным примером этого служит ситуация в Соединенных штатах Америки, где наблюдается снижение смертности детей на 80% и снижение смертности взрослого населения страны на 94%, а также ожидаемое увеличение продолжительности жизни на 85% связано не с колоссальным развитием медицины и улучшением жизненных условий жизни, а именно с изменением образа жизни американцев. К сожалению, следует констатировать факт, что в нашей стране 78% мужчин и 52% женщин ведут нездоровый образ жизни[3].

В современной литературе, в рекламных роликах, на уровне бытового общения, также через иные информационные каналы зачастую возможность сохранения здоровья и продления молодости преподносится через рекламу определенного средства, которое обладает «чудодейственными свойствами» (пищевые добавки, тренинги, очищение организма и др.).

Но опыт показывает, что стремление к здоровью через одно из средств, абсолютно неверно, так как любое из них не может влиять положительно на все функциональные взаимосвязи систем, которые формируют организм человека и отношение человека с природой. [5].

Таким образом, структура здорового образа жизни составляет принципиальное единство всех сторон бытового, материального, природного, социально-культурного и духовного бытия человека.

Не сложно увидеть, что каналы здоровой жизнедеятельности личности выделяются следующими особенностями:

1. Всякое средство воздействует на организм человека комплексно, а не на какую-либо конкретную систему.

2. Любые средства жизнеобеспечения доступны по всем каналам.

Только следуя этим условиям, человек может обеспечить себе полную интересных и важных событий. В ней будет находиться место для систематических занятий, полезных для здоровья и при этом, не будет возникать постоянное чувство нехватки времени.

Важные составляющие здорового образа жизни - это также правильные моральные и этические ценности личности. К важным составляющим здорового образа жизни относится распорядок дня, режим труда и отдыха, режим сна, правильное питание и дыхание, а так же избавление от вредных привычек и закаливание.

Значительное место в режиме дня человека отводится установленному жизненному ритму.

Режим каждого человека должен включать в себя конкретное время для работы, отдыха, еды, сна. При этом, рациональный режим дня, как необходимый элемент здорового образа жизни, характеризуется не строгими графиками с поминутно рассчитанным запасом времени для каждого дела на каждый день, а именно рациональностью и пользой для каждого конкретного организма.

При правильном и строгом соблюдении режима дня у человека вырабатывается оптимальный ритм деятельности организма, который создает необходимые условия для работы и отдыха и способствует профилактике заболеваемости, улучшению и повышению производительности труда[1].

Правильно сформированный процесс труда основан на здоровом образе жизни. Среди ученых существует несколько ошибочное мнение о вредном воздействии труда на человека. Данный факт сторонники подобной точки зрения объясняют вредным воздействием, вызывающим чрезмерный «износ» организма, усиленный расход сил и ресурсов, что непременно приводит к преждевременному старению.

Однако, физический и умственный труд не только не вреден, а скорее полезен. Систематическая, посильная и хорошо организованная трудовая деятельность благотворно влияет на нервную, сердечнососудистую, костно-мышечную системы. В большинстве случаев перенапряжение и переутомления человека находят свою причину не в своем труде, а в его неправильном режиме.

Необходимо правильно и рационально распределять силы и физические возможности во время выполнения как умственной, так и физической работы. Рациональный, размеренный труд продуктивен и полезен для здоровья человека.

Основным компонентом, который формирует здоровый образ жизни - это правильное питание.

В процессе организации правильного питания, необходимо строго следовать определенным законам, нарушение которых грозит серьезными проблемами.

Первый закон - равномерность получаемой и потребляемой энергии. Когда организм человека получает больше энергии, чем расходует, то есть потребляет большее количество пищи, необходимой для нормального развития и хорошего самочувствия – это наверняка будет грозить полнотой. Сейчас более трети населения России, включая подростков, имеют лишний вес.

Второй закон правильного питания заключается в разнообразии питания. Ежедневный рацион человека должен в полной мере удовлетворять потребности человека и содержать в оптимальном количестве белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, а также пищевые волокна. Большинство этих веществ не образуются в организме, поэтому должны поступать с пищей. Недостаток, или еще хуже, отсутствие даже одного из них, будет приводить к болезням и даже смерти, это, например, касается витамина С.

Для поддержания нормального функционирования нервной системы и организма у человека есть необходимость в полноценном сне. По словам русского физиолога И. П. Павлова именно сон является своего рода торможением, предохраняющим нервную систему человека от чрезмерного переутомления. Сон для восстановления сил организма должен быть полноценным и длительным. Недостаточный сон приведет к утреннему раздражению и головной боли. При этом потребность во сне у каждого организма разная. Многолетними наблюдениями ученых установлено, что средняя норма полноценного сна составляет порядка восьми часов. При этом некоторые используют время для сна как резерв для выполнения определенных дел, несмотря на то, что систематическое недосыпание приводит к снижению работоспособности и развитию хронической усталости[4].

Спать следует в хорошо проветренном помещении, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и обеспечить тишину.

Дыхание является важнейшей функцией организма, с которой тесно взаимосвязано кровообращение, обмен веществ, мышечная деятельность. Осуществляется дыхание при непосредственном участии центральной нервной системы и выполняется автоматически.

В процессе произвольной регуляции дыхания, в определенных пределах, возможна сознательная регуляция глубины и частоты дыхания, также возможна задержка его, сочетание дыхания с движениями и т. п. Способности управления своим дыханием развиты у разных людей неодинаково, но с помощью специальных упражнений, каждый может улучшить эту способность.

Следующий фактор формирования здорового образа жизни – отказ от вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотиков. Вредные привычки значительно разрушают и подрывают здоровье, сокращают продолжительность жизни, негативно влияют на работоспособность и здоровье будущих детей. Как правило, приобщаться к здоровому образу жизни начинают именно с отказа от вредных привычек, в частности, от курения. Так-же особенно вредное влияние на организм подростка, его физическое развитие оказывает алкоголь. Злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, которые приносят вред окружающим, как близким людям, так и обществу в целом [2].

Значительная польза закаливающих процедур доказана многочисленными практическими исследованиями. На сегодняшний день известно большое количество закаливающих процедур как воздушных, так и водных.

Массаж – является системой механического и рефлекторного воздействий на ткани и органы человеческого организма в восстановительных и лечебных целях.

Оптимальный двигательный режим – это важнейшее условие поддержания здорового образа жизни. Он основан на систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Физическая культура и спорт служат важным средством воспитания подрастающего поколения. Для эффективной борьбы и профилактики заболеваний следует тренировать одно из самых важных качеств здорового организма – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, которые создадут растущему организму надежный барьер против многих болезней.

Для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, крайне важны физические упражнения на воздухе, такие как ходьба и продолжительная прогулка. Регулярные прогулки будут благотворно влиять на организм человека, чрезмерно не перегружая его. Также будет улучшаться самочувствие и планомерно повышаться работоспособность. Ходьба - это сложно координированный двигательный акт, управляемый нервной системой, осуществляемый при участии практически всего мышечного аппарата тела. Для большей эффективности нагрузку необходимо дозировать индивидуально и постепенно, планомерно наращивать по темпу и объему.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Артемьева, Т. Система Амосова / Т.Артемьева // Будь здоров. – 2011. – № 1. – С. 32-39.
2. Веленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Веленский, А.Г. Горшков. – М. : Кнорус, 2013. – 68 с.
3. Воронова, Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе / Е.А. Воронова. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 89 с.
4. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М. : Академия, 2013. – 45 с.
5. Полтавцева, Н.В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни / Н.В. Полтавцева. – М. : Сфера, 2012. – 90 с.

REFERENCES

1. Artemeva T. Sistema Amosova [Amosov System]. *Bud zdorov [Be healthy]*, 2011, no. 1, pp. 32-39.
2. Velenskij M.YA, Gorshkov A.G. Fizicheskaya kultura i zdorovyj obraz zhizni studenta [Physical culture and a healthy lifestyle of the student]. Moscow: Knorus, 2013. 68 p.
3. Voronova E.A. Zdorovyj obraz zhizni v sovremennoj shkole [Healthy lifestyle in a modern school]. Rostov-on-don: Feniks, 2014. 89 p.
4. Nazarova E.N., ZHilov YU.D. Osnovy zdorovogo obraza zhizni [Basics of a healthy lifestyle]. Moscow: Akademiya, 2013. 45 p.
5. Poltavceva N.V. Priobschaem doskolnikov k zdorovomu obrazu zhizni [Let's pre-school children to a healthy lifestyle]. Moscow: Sfera, 2012. 90 p.