

Челотканова А.Е.,

Студентка 2 курса, КолледжСф БашГУ

Россия, г. Стерлитамак

Блех А.О.,

Студентка 2 курса, КолледжСф БашГУ

Россия, г. Стерлитамак

Иванова А.Л.,

КолледжСф БашГУ

Россия, г. Стерлитамак

Научный руководитель: Душанбаева Гульсина Рашитовна

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аннотация: *Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.*

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Ключевые слова: *Спорт, здоровье, человек, физическая активность, болезнь.*

Annotation: *Healthy lifestyle — the lifestyle of an individual for the purpose of*

disease prevention and health promotion. HLS is a concept of human activity aimed at improving and maintaining health through appropriate nutrition, physical training, morale and rejection of bad habits. A healthy lifestyle is a prerequisite for the development of different aspects of human life, achieving active longevity and full performance of social functions. The relevance of a healthy lifestyle is caused by the increase and change in the nature of loads on the human body due to the complexity of social life, the increase in the risks of technogenic, environmental, psychological, political and military nature, provoking negative changes in health

Keywords: *Sport, health, people, physical activity, illness*

Определение понятия здоровый образ жизни

Само словосочетание здоровый образ жизни состоит как бы из двух понятий: образ жизни и здоровье. Поэтому для начала остановимся на их определении. Образ жизни – это не только результат волеизъявления конкретного человека. Как правило, образ жизни далеко не полностью зависит от устремлений личности. Если говорить проще, то наш образ жизни складывается под влиянием наших доходов, личных установок и установок нашей семьи, а также общепринятых схем поведения.

Что такое здоровье?

Самое распространенное понимание слова «здоровье» базируется на отсутствии болезни. Такой подход, конечно, имеет право на существование, однако в настоящее время его придется признать устаревшим и недостаточным.

Итак, здоровый образ жизни можно определить, как поведение, основывающееся на обоснованных научных нормативах и направленное на сохранение и укрепление здоровья, включая активацию защитных сил, поддержание высокого уровня продуктивной активности и достижение долголетия.

Актуальность проблемы

Почему же о здоровом образе жизни говорится все с большим напором и осознанием важности проблемы? Здесь можно выделить несколько основных факторов, повлиявших на неблагоприятное изменение здоровья современного

человека. Офисная работа, компьютерные технологии, автоматизация производства, передвижение на автомобиле существенно снижают потребность человека в движении. Техногенные и экологические аспекты современной жизни. Политические и военные нюансы общественной жизни.

Повышенные требования, предъявляемые к человеку обществом, приводят к повышению психологической напряженности. Фактически человек пребывает в состоянии постоянного стресса, что требует от его организма предельного напряжения адаптационных механизмов.

Артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца (стенокардия и инфаркт), острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт) – основные заболевания из этой группы – имеют под собой почву неправильного образа жизни. Переедание, преобладание в рационе тугоплавких жиров, гиподинамия, курение являются подтвержденными факторами риска возникновения и дальнейшего развития этих состояний.

Наиболее катастрофична ситуация в России и некоторых странах бывшего СССР: здесь около 20% смертей связано со злоупотреблением алкоголя. Многие виды рака можно смело отнести на счет неправильного образа жизни: к ним относятся рак легких (у курильщиков), рак печени (алкоголизм или сердечно-сосудистые заболевания), некоторые локализации рака половых органов, связанного с папилломавирусом человека, передающимся половым путем. Однако, несмотря на очевидность всех вышеизложенных фактов, положение со здоровьем общества остается плачевным.

Почему это происходит?

Игнорирование проблемы – нередкая причина отсутствия какого-либо интереса к выполнению элементарных гигиенических норм.

Низкая материальная обеспеченность. Этот фактор, несомненно, снижает возможности поддержания здорового образа жизни (дороговизна целого ряда продуктов, желательных в здоровом рационе, отсутствие средств на посещение бассейнов, фитнеса, тренажерного зала, невозможность выделить средства на туристические поездки, СПА-процедуры и т.п.).

Компоненты здорового образа жизни

Сбалансированное регулярное питание. Подразумевает несколько основных правил: правильное соотношение белков, жиров, углеводов, которое в настоящее время формулируется как 1:1:4; рациональная калорийность, показатели которой зависят от возраста, пола и особенностей трудовой деятельности; качество пищи: полноценные белки, наличие достаточного количества клетчатки, витаминов, микроэлементов, минимальное количество тугоплавких жиров. Развитие позитивного мышления, которое подразумевает повышение адаптационных психологических сил.

В заключение хотелось бы упомянуть о двух различных подходах в определении критериев здорового образа жизни. Первый, традиционный, подразумевает единые универсальные для всех критерии. Таким образом, идеалом представляется некое единообразие поведения каждого члена общества. Рациональная физическая активность. Режим труда и отдыха (включая режим сна). Укрепление защитных сил организма (например, закаливание). Отказ от вредных привычек. Личная гигиена.

Медицинская грамотность, которая подразумевает не только и не столько осведомленность о проявлениях различных заболеваний, сколько понимание необходимости проведения элементарных медицинских мероприятий (осмотры, прививки, ФЛГ и т.п.).

Оптимизация межличностных отношений, включая важнейший компонент отношений семейных. Гармоничные отношения между членами семьи являются основой психического здоровья человека любого возраста и пола. Для взрослых важным является и аспект сексуальных отношений.

Библиографический список

1. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 2007.
2. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под ред. В. Ю. Волкова и В. И. Загоруйко. СПб.: Питер, 2009. – 224 с.

3. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича.-М.: Гардарака, 2008-448с.
4. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. – М.: 1988 – 133с.
5. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – М.: 1992 – 223с.
6. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. – м.:1985 – 125с. 7.Чумаков Б.Н. Валеология. – м.:1997 – 245с. 8.Энгельман И.М.Человек и здоровье. 1986 – 127с.