

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОДНА ИЗ ЦЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

© 2022 И. В. Григорьева¹, А. А. Плотников², Е. Г. Волкова¹

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова
(Воронеж, Россия)¹*

Воронежский институт высоких технологий (Воронеж, Россия)²

Здоровье – это бесценное состояние не только всего общества, но и каждого человека. Здоровье человека во многом зависит от образа жизни. Рациональное отношение к проблеме предполагает рассмотрение вопроса о здоровье человека и здоровом образе жизни в связи с представлением о целостном единстве тела, души и духа, с адекватной иерархией природно-материальных и духовно-нравственных ценностей. Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма. Здоровый образ жизни зависит от осознанного и ответственного отношения человека к своему здоровью и здоровью окружающих его людей и является частью жизненных целей и ценностных ориентаций.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, здоровье, физические упражнения, двигательная активность.

Здоровье – это бесценное состояние не только всего общества, но и каждого человека. Так же мы все знаем, что здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Здоровье помогает успешно выполнять наши планы, решать жизненные задачи, преодолевать трудности и большие перегрузки для организма. Здоровье, сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую жизнь. Здоровье человека во многом зависит от образа жизни.

Если человек хочет быть здоровым, ему нужно отказаться от табака и употребления спиртных напитков, правильно питаться, заниматься спортом, делать зарядку, больше двигаться, так как движение – это жизнь. Употребление алкоголя и табака, не правильное и не сбалансированное питание, отсутствие физической активности – повышают риски развития заболеваний, а также риски развития инсульта и инфаркта. Некоторые становятся жертвами малоподвижности и подвергают себя преждевременному старению, другие много едят, что неизбежно ведет к развитию ожирения, диабета и склероза сосудов. Правильный образ жизни

нельзя приобрести раз и навсегда на каком-то этапе воспитания и развития личности. Образ жизни будет здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми, полезными для здоровья элементами, привычками и тем самым совершенствуется. К сожалению, механизация труда, развитие общественного и личного транспорта, рост благосостояния в материальных сферах привели к тому, что большая часть населения не может получать нужной дозы движения. Многие люди идут по жизни, так и не поняв, что значит быть в хорошей форме и отличном состоянии физической активности. Но сделав грамотный подход и нужные усилия, в их силах обеспечить себя здоровой и полноценной жизнью.

Здоровый образ жизни состоит из следующих компонентов:

1. Условий труда, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

2. Активном участии в культурных мероприятиях, занятием спортом, отказ от вредных привычек.

3. Участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями, умение оказывать первую медицинскую помощь.

4. Питание, режим сна, распорядок дня.

Организм здорового человека способен перенести невероятные физические и психические нагрузки, неблагоприятные условия внешней среды. Такого человека трудно вы-

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, e-mail: griiya@mail.ru.

Плотников Александр Алексеевич – Воронежский институт высоких технологий, канд. техн. наук, доцент.

Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

вести из равновесия, его отличительным признаком является сохранение постоянства внутренней среды в организме – гомеостаза. Его функция состоит в том, чтобы поддерживать в норме химический состав крови, определенную температуру тела, насыщение крови кислородом и т. д. Также главным признаком здорового человека является высокий уровень адаптации организма к переменам в условиях внешней среды

Если под влиянием каких-либо факторов внешней среды гомеостазис нарушается, то возникает болезнь. Существование определенных личностей, обладающих идеальным здоровьем, как о нем представляется теоретически, отвергается. Хотя среди здоровых людей может быть выделена небольшая группа людей, отличающихся максимальной полнотой здоровья.

Такие люди либо вообще никогда не болеют, либо очень редко испытывают проходящее недомогание, а при объективном исследовании у них на протяжении многих лет не отмечается каких-либо заметных отклонений от индивидуальной нормы.

Очень важным и главным признаком хорошего здоровья является возможность организма приспосабливаться к изменениям условий внешней среды. Здоровый и крепкий организм способен перенести большие физические и психические нагрузки, заметные колебания факторов внешней среды и вывести данный организм из равновесия очень трудно. У человека, хорошо натренированного физически, защитные реакции организма развиты отличительно хорошо. Но, к сожалению, такие возможности организма не беспредельны, рано или поздно они могут истощиться, и тогда может появиться болезнь.

Здоровье, если оно дано нам изначально, важно уметь сохранить. А уж если есть какие-то отклонения в здоровье, то их нужно постараться устранить. Достичь этого можно только путем ведения здорового образа жизни, правильного питания и полноценного сна. Есть множество примеров, когда люди с отклонениями в здоровье по предписанию врачей начинали заниматься лечебной гимнастикой и различными видами спорта, они не только поправляли свое здоровье, но и добились высоких спортивных результатов.

В современном мире, в условиях качественного преобразования всех сторон жиз-

ни нашего общества возрастают требования к физической подготовленности молодых специалистов, необходимой для успешной трудовой деятельности.

Один из факторов определяющий правильный образ жизни – состояние окружающей среды, как целостная система взаимосвязанных природных и антропогенных объектов и явлений, в котором протекает труд, быт и отдых людей. Это понятие включает в себя социальные, природные и искусственно создаваемые физические, химические и биологические факторы, то есть все то, что косвенно воздействует на жизнь, здоровье и деятельность человека.

Генетические факторы – основные единицы наследственности. Немаловажную роль играют гены, они могут подвергаться вредным влиянием в течение всей жизни будущих родителей. Сказываются также и независимые от человека факторы, к ним можно отнести неблагоприятные экологические условия, результатом которых являются мутации, ведущие к возникновению наследственных заболеваний или предрасположенности к ним.

Физическая нагрузка. Всегда физическая нагрузка и упражнения помогали людям хорошо выглядеть, похудеть, продлить молодость и отсрочить старость, улучшить самочувствие и повысить жизненный тонус. Ежедневная утренняя зарядка – это обязательный минимум для любого человека. Тренировки – это не только развитые мышцы, но и сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила, хороший обмен веществ, гибкость, пластичность, выносливость и хорошее настроение. Кроме ходьбы, плавания, бега есть еще много видов физических упражнений.

У разных людей распорядок должен быть разным, в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако, и здесь должен быть определенный суточный ритм и распорядок дня. Особенно необходимо следить, достаточно ли времени отводит человек для сна и отдыха. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Необходимо следить, чтобы человек спал и принимал пищу в одно и то же время. Сон занимает особое место в режиме дня и является очень эффективным способом снятия как умственного, так и физического напряжения, устраняет переутом-

ление и предупреждает истощение нервных клеток, они получают полноценный отдых и восстанавливают свою работоспособность.

Один из способов поддержания здоровья – это закаливание. Оно адаптирует организм на повышение устойчивости к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнца, колебания атмосферного давления). Закаливание – неотъемлемая часть правильного образа жизни. Особое значение имеет закаливание в профилактике простудных заболеваний. Закаливаться нужно постепенно и лучше всего начиная с юных лет. Закаленный организм способствует повышению физической и умственной работоспособности человека, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ.

Режим труда и отдыха. Важен правильный режим труда, ведь труд – это главный стержень и основа здоровья человека. Также необходимо грамотное совмещение труда и отдыха.

Заключение.

Физический труд все больше отодвигается на второстепенный план из-за достижений техники и науки. Организм человека в виде мозга, сердца и сосудов вынужден работать с огромным напряжением, значительно большим, чем его мышечная система. Люди гонятся за сывороткой молодости и за волшебной таблеткой для здоровья, хотят все и сразу. Многим может показаться довольно скучным здоровый образ жизни, а некоторые посидев пару месяцев на здоровом питании и позанимавшись немного спортом, но не получив быстрого результата, возвращаются к прежнему образу жизни, не зная и не задумываясь, что обратная связь от поступающих в организм в результате следования здоровому

образу жизни изменений, срывает не сразу. Положительный эффект перехода на рациональный образ жизни иногда отсрочен на годы. Поэтому правильный образ жизни должен стать частью всей жизни, привычкой, которая должна формироваться в течение всей жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций. Быть здоровым сейчас и всегда это значит быть уверенным в завтрашнем дне, вести всегда правильный образ жизни – вот что является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, а также профилактики болезней и удовлетворения жизненно важных потребностей, ведь здоровье – это движение, это эмоциональный уровень, это питание. Формирование здорового образа жизни представляет собой очень долгий процесс и может продолжаться всю жизнь. Здоровый образ жизни сейчас очень моден и актуален, и авторитет спорта, правильного питания, красивого тела с каждым днем все только растет.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Волкова Е. Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е. Г. Волкова, И. В. Григорьева, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – № 1 (32). – С. 65-67.

2. Гетт Е. А. Определение динамики физической подготовленности студентов вуза на занятиях по физической культуре / Е. А. Гетт // Обучение и воспитание: методики и практика. – Москва. – 2013. – № 10. – С. 127-128.

3. Григорьева И. В. Спорт и социальная активность личности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. Вып. 7. – Воронеж, 2010. – С. 364-366.

HEALTHY LIFESTYLE IS ONE OF HUMAN VALUES

© 2022 I. V. Grigoreva¹, A. A. Plotnikov², E. G. Volkova¹

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)¹

Voronezh Institute of High Technologies (Voronezh, Russia)²

Health is a priceless condition not only of the whole society, but also of every person. Human health largely depends on lifestyle. A rational attitude to the problem involves considering the issue of human health and a healthy lifestyle in connection with the idea of a holistic unity of the body, soul and spirit, with an adequate hierarchy of natural-material and spiritual-moral values. A healthy lifestyle should be understood as typical forms and methods of daily human activity that strengthen and improve the body's reserve capabilities. A healthy lifestyle depends on a conscious and responsible attitude of a person to his health and the health of his surrounding people and is part of life goals and value orientations.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture, health, exercise, physical activity.