

УДК 371.7

**КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ****COMPONENTS OF HEALTHY LIFESTYLE****Шаповалова Валерия Александровна**

студент

институт технологии, экономики и сервиса

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Shapovalova Valeria Alexandrovna**

student

Institute of Technology, Economics and Service

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Коробейникова Елена Ивановна**

старший преподаватель

кафедра «Физической культуры»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

г. Волгоград, Россия

**Korobeynikova Elena Ivanovna**

senior lecturer

Department «Physical culture»

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Аннотация.** Главная ценность человека – здоровье, которое является основой жизнедеятельности, трудовой активности, материального благополучия, а также творческих успехов и долголетия. Высокий уровень здоровья достигается при соблюдении принципов здорового образа жизни. В статье анализируются основные компоненты, которые формируют здоровый образ жизни, а также выявляется важность здоровья для современного человека.

**Abstract.** The main value of a person is health, which is the basis of vital functions, labour force participation, material well-being, as well as creative success and longevity. A high level of health is achieved by following the principles of a healthy lifestyle. The article analyzes the main components that form a healthy lifestyle, and also reveals the importance of health for modern person.

**Ключевые слова:** здоровье; компоненты; формирование; здоровый образ жизни.

**Keywords:** health; components; formation; healthy lifestyle.

Выбранная тема является актуальной, поскольку на сегодняшний день нельзя сказать, что уровень здоровья населения удовлетворительный.

На основании демографического анализа ситуации в России, изменяющихся условий жизни людей, можно утверждать, что весьма необходимо вмешательство в образ жизни современного человека, особенно не обойтись без коррекции питания населения, а специалисты сходятся во мнении, что наибольший ущерб здоровью наносят болезни, которые связаны с нарушенным образом жизни.

Главная цель данной работы заключается в том, чтобы изучить, из чего формируется здоровый образ жизни и насколько велика его роль для человека.

Для этого необходимо будет решить такие задачи, как:

- сформулировать определение понятия «здоровый образ жизни»;
- подробно изучить каждый компонент здорового образа жизни;
- определить роль этих компонентов в формировании здорового образа жизни;
- сделать вывод о важности здорового образа жизни.

В качестве информационной базы для написания статьи были использованы научная и учебная литература, а также интернет-сайты. Наше здоровье по большей степени основывается на образе жизни. Ученые утверждают: 49-53% крепкого здоровья — это образ жизни, 18-22% — генетические факторы, 17-20% — внешние факторы воздействия, и 8-10% — уровень медицинского обслуживания [2, с. 5]. Образ жизни — это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды. Он зависит от пола, возраста, состояния здоровья, климата, питания, работы, отдыха, наличия полезных привычек и отсутствия вредных [3, с.14].

Целью формирования здорового образа жизни является улучшение нашего здоровья, приумножение физической и умственной энергичности человека. И вообще, правильный образ жизни — это верный способ первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье. Отсюда следует, что здоровый образ жизни — это вид жизнедеятельности, который соответствует генетическим особенностям человека, условиям его жизни и направлен на формирование, сохранение и укрепление здоровья с целью полноценного выполнения его социально-биологических функций.

Здоровый образ жизни не должен доставлять дискомфорт, только радость. Но прежде чем менять стиль жизни совершенно и начинать питаться, жить по-другому, нужно с осторожностью изучить всю доступную информацию и начать правильно прививать себе полезные привычки. Со временем чувство неудовлетворенности отступает, человек начинает чувствовать себя лучше и спокойнее, и он понимает, что способен достичь поставленных целей, которые когда-то казались недостижимыми.

Путь к здоровому образу жизни у каждого человека свой, но его компоненты всегда одинаковы, к которым можно отнести:

- рациональное питание;
- физическая культура;
- закаливание;
- соблюдение личной гигиены;
- принцип здорового сна;
- отказ от вредных привычек.

Рассмотрим каждый компонент по порядку.

Говоря о питании, нужно отметить, что вообще питание — это один из ведущих компонентов, поскольку является потребностью, без которой невозможно жить.

Оно выполняет незаменимую роль в формировании большинства систем организма, включая интеллектуальную, метаболическую и иммунную [1, с.6]. Человеку необходима разнообразная пища, которая обеспечивает поступление в организм витаминов, аминокислот, жирных кислот, минералов и воды. И продукты все различны по своим составляющим, и можно предполагать, что разнообразие в их подборе, обеспечивающее человеку различные пищевые компоненты. Чем разнообразнее состав пищи, тем больше вероятность, что человек получит максимум необходимых веществ. Но, говоря о правильном, рациональном питании, мы учитываем и то, что важен не только набор продуктов для еды, но и то, как мы едим. Особенно это касается людей с избыточным весом, т.к. из-за быстрого и плохого пережевывания пищи у них уровень сахара в крови повышается, а мозговые центры не успевают своевременно отправлять сигналы о насыщении в мозг [3, с. 59]. Поэтому человек должен отказаться от нездоровой и быстрой еды, если он желает жить долго.

Присутствие физических нагрузок помогает человеку оставаться молодым, выглядеть моложе своего биологического возраста; контролировать свой вес, вовремя избавляться или вовсе не набирать избыточный вес; повышая жизненный тонус улучшать свое самочувствие, поддерживать в бодром состоянии дух и тело. Хорошая физическая форма означает успешную способность энергично и бодро, так сказать благополучно, выполнять повседневные задачи, придерживаться активного отдыха, а также обеспечивать эффективную работу сердца, легких, кровеносных сосудов и мышц [5, с. 46]. Как правило, люди, которые занимаются спортом, выглядят лучше, чем среднестатистический человек, избегающий физкультуры; они здоровее психически, потому что уверены в себе, и бодры; менее подвержены стрессу и лучше справляются с тревогами, поскольку умеют снимать напряжение с помощью упражнений; у них большая сопротивляемость болезням — к той же простуде, — а поэтому они тратят меньше денег на лечение; и, что немаловажно, они хорошо спят и чувствуют себя свежее по утрам. Физиологи утверждают, что жизнь человека продлевается на пару часов с каждым часом двигательной и физической активности.

Важную роль играет и закаливание, которое подразумевает регулярное и систематическое использование человеком естественных природных факторов для увеличения и повышения устойчивости его организма к угрозам, поступающим извне, и является мощным оздоровительным средством. Оно помогает избежать многих болезней, продлевает жизнь и позволяет долгие годы радоваться жизни. У человека, практикующего закаливание, тонус центральной нервной системы повышен, улучшается кровообращение и нормализуется обмен веществ. Воздух, вода и солнечные лучи называют стержневыми средствами закаливания. Рекомендуется, и даже необходимо, в теплое время года необходимо подолгу гулять на свежем воздухе и ходить по полу босиком по десять или пятнадцать минут. А в холодное время года используют ходьбу на лыжах, бег в облегченной одежде и обливания.

Личная гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и поведение человека в быту и на производстве. Любые нарушения личной гигиены могут ска-

заться на здоровье и затронуть большую группу людей. Соблюдение чистоты кожи очень важно, поскольку она выполняет множество важных функций для человека. Поэтому необходимо ежедневно мыться теплой водой, принимать водные процедуры, следить за чистотой рук и ногтей, каждый день мыть ноги прохладной водой и мылом. Голову нужно мыть теплой водой по мере загрязнения, тщательно относиться к выбору средств для ухода за волосами и ни в коем случае не расчесываться чужими расческами. У человека, который соблюдает правильный уход за кожей головы, нормализуется деятельность сальных желез и улучшаются кровообращение и обменные процессы. Чистить зубы нужно утром и вечером, нельзя пользоваться чужой зубной щеткой, после приема пищи необходимо полоскать рот, а при первых признаках заболевания зубов или десен стоит обращаться к стоматологу. Соблюдая эти правила, человек долго будет довольствоваться хорошим состоянием зубов.

Чтобы хорошо себя чувствовать, необходимо, конечно, высыпаться. Каждому человеку требуется разное количество часов для того, чтобы полноценно выспаться и прийти в себя, но сон нужен всем, и нормой считается 6-9 часов. Такой сон оказывает хорошее восстанавливающее действие, позволяет тканям и системам организма отдохнуть перед предстоящей дневной активностью. Исследователи считают, что в период сна способность иммунной системы к сопротивлению болезням укрепляется, увеличиваясь неоднократно, кроме того, после сна мыслительные процессы становятся более эффективными [1, с.75].

К вредным привычкам относят малоподвижный образ жизни, неправильное питание, курение, употребление алкоголя и наркотиков. Подрастая, дети нередко болеют теми же самыми болезнями, что и их родители, и свои заболевания оправдывают плохой наследственностью. Следует признать, что унаследованные от родителей вредные пристрастия и взгляды на жизнь оказывают огромное влияние на жизнь их детей. Чем старше привычка, тем тяжелее от нее избавляться, а порой становится слишком поздно что-то менять, поэтому важно воспитывать в детях хорошие привычки с детства [4, с.234].

Наивреднейшими считаются алкоголь и сигареты. Привыкнув однажды, многие люди уже не представляют и не могут обходиться без рюмки спиртного или сигарет, т.к. вызывается физиологическая зависимость у человека от обеих привычек. Многие заболевания появляются вследствие именно этих двух привычек: сердечно-сосудистые заболевания, язвы желудка, рак.

Подводя итоги, можно с уверенностью заявить, что здоровый образ жизни построен на принципах нравственности и рациональности, а также на осознании необходимости физического, психического и нравственного здоровья. К большинству людей приходит понимание всей ценности своего здоровья, его необходимости, только когда осознается, что оно уже оказывается под угрозой или осмысливается, что оно было утрачено много лет назад. А поэтому необходимо стремиться к тому, чтобы все вышеперечисленные компоненты, являющиеся основой здорового образа жизни, находили практическое воплощение в жизни человека.

Здоровый образ жизни помогает человеку выполнять поставленные им цели, преодолевать трудности и реализовывать планы. А крепкое здоровье, которое

является следствием соблюдения правил здорового образа жизни, непременно обеспечит долголетие и полноценную, радостную жизнь.

### Литература

1. Исаев В. А., Физиологические аспекты здорового образа жизни [Текст] / В. А. Исаев. — М. : Академия стандартизации, метрологии и сертификации, 2011. — 95 с.
2. Кабышева М. И., Здоровый образ жизни студента : методические рекомендации [Текст] / М. И. Кабышева. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. — 42 с.
3. Пискунов В. А., Здоровый образ жизни : учебное пособие [Текст] / В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына. — М. : Прометей, 2012. — 86 с.
4. Сухорукова Н. И., Ткачева Е. Г., Андреев Т. А. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи [Текст] // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях : проблемы и перспективы развития : материалы Региональной студенческой научно-практической конференции / Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». — Москва : 2018. - С.231-235.
5. Чуприна Е. В., Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие [Текст] / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 216 с.

### References

1. Isaev V. A. Fiziologicheskie aspekty zdorovogo obraza zhizni [Physiological aspects of a healthy lifestyle]. Moscow: Academy of standardization, Metrology and certification Publ., 2011, 95 p.
2. Kabysheva M. I. Zdorovyy obraz zhizni studenta [Healthy lifestyle of a student]. Orenburg, Orenburg state University Publ., EBS ASV Publ., 2005, 42 p.
3. Piskunov V. A., Macinaia M. R., Tupitsyna L. P. Zdorovyy obraz zhizni [Healthy lifestyle]. Moscow, Prometheus Publ., 2012, 86 p.
4. Sukhorukova N. I., Tkacheva E. G., Andreenko T. A. Fizicheskaya kul'tura i sport v formirovanii zdorovogo obraza zhizni studencheskoy molodezhi [Physical culture and sport in the formation of a healthy lifestyle of students]. Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e studencheskoy molodezhi v sovremennykh usloviyakh : problemy i perspektivy razvitiya : materialy Regional'noy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Physical culture, sport and health of students in modern conditions: problems and prospects of development: materials of the Regional student scientific and practical conference]. Moscow, Russian state vocational pedagogical University Publ., 2018, pp. 231-235. (In Russia).
5. Chuprina E. V., Zakirova M. N. Zdorovyy obraz zhizni kak odin iz aspektov bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti [Healthy lifestyle as one of the aspects of life safety]. Samara, Samara state University of architecture and civil engineering Publ., EBS ASV Publ., 2013, 216 p.