занятиями в спортзале. Достаточно сделать утреннюю зарядку, пройтись до работы пешком, а в выходные покататься на велосипеде. Спорт не должен быть в тягость, нужно наслаждаться занятиями и результатами.

Важно перед началом занятий проконсультироваться со специалистом, чтобы понять, есть ли какие-либо ограничения и противопоказания. А также проводить первые занятия с тренером во избежание травм.

Нормированное эмоциональное и психическое состояние. Нарушение эмоционально-психического состояния приводит к ослаблению иммунитета. Поэтому так важно следить за своими чувствами, эмоциями и мыслями [7]. Стресс, переутомление, агрессивность, упадок сил, депрессия, отсутствие времени на себя, занятие необходимыми делами – приводят к ухудшению как внешнего составляющего здоровья, так и внутреннего.

1. Воронов Н.А. Влияние спортивной деятельности на становление личности человека / Н.А. Воронов // Эпоха науки. 2018. № 5. С. 180-182
2. Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. – Москва: Мир. 2014. – 142 с.
3. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. – М.: Academia. 2015. – 144 с.
4. Воронов Н.А. Актуальные вопросы воспитания молодежи и студенческого спорта / Н.А. Воронов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 6-1. С. 61-63
5. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия. 2008. – 256 с.
6. Воронов Н.А. Рациональный режим дня человека // в сборнике: Материалы конференций ГНИИ "Нацразвитие". Июнь 2018. Сборник избранных статей. 2018. С. 141-143
7. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, Инфра-М. 2010. – 336 с.

Воронов Н.А.

Здоровый образ жизни как основная составляющая жизни индивида

*Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова
(Россия, Ярославль)*

doi: 10.18411/lj-10-2019-126

idsp: ljjournal-10-2019-126

Аннотация

Данная работа рассматривает, что значит для человека здоровый образ жизни, для его успешной деятельности и самочувствия человека и изучении основных компонентов здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, спорт, питание, экология.

Abstract

This work considers what a healthy lifestyle means for a person, for his successful activity and well-being of a person and study of the main components of a healthy lifestyle.

Keywords: Physical culture, healthy lifestyle, health, sports, nutrition, ecology.

Здоровый образ жизни - это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

Здоровый образ жизни является составляющей для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активной жизненной позиции и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастом 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.

Понятие "Здоровый образ жизни" появилось относительно недавно, в семидесятые годы. Интерес к этой теме связан с существенным увеличением продолжительности жизни, изменением среды обитания и самого человека. Современный человек стал меньше двигаться, потреблять большее количество пищи, подвергаться постоянным стрессам, уделять время гаджетам и иметь больше свободного времени. В связи с этим Количество заболеваний, предрасположенность к которым передаётся по наследству, с каждым годом выявляется всё больше и больше.

Генетика, экология, стрессы, совершенно точно оказывают влияние на самочувствие человека, но важнее всего, какой образ жизни выбирает человек [1].

Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, определенное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно определяется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, порогом эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются составляющей социальной жизни человека, одним словом, жизни в определенном человеческом обществе.

ЗОЖ является началом для развития разных сторон жизни человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность темы 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 последствия в состоянии здоровья [2].

Одной из главных составляющих является физическая активность. В таком случае достижения научно-технического прогресса значительно облегчили жизнь современному человеку. Но при этом мы стали двигаться значительно меньше из-за интернета и соц.сетей, которые заменяют реальное общение. Для сохранения здоровья и тела в тонусе нужно регулярно уделять время спорту, минимум 30 минут. Одним словом, чем именно заниматься зависит от самого желания и мотивации человека. Начать можно даже, к примеру, с пеших прогулок с работы и до нее.

Правильное питание имеет место быть для сохранения здоровья. Короткие недельные диеты и переедания между ними - не для тех людей, кто выбрал для себя здоровый образ жизни. Питание должно обеспечивать организм всем необходимым и соответствовать потребностям конкретного человека. О правильном питании написано и сказано немало и основные его правила известны каждому: больше овощей и фруктов, меньше жирного и сладкого, по возможности есть натуральные и экологически-чистые продукты. Кроме того, предпочтительнее есть небольшими порциями каждые 3-4 часа.

Правильный режим дня и здоровый сон. Для того чтобы вести активную жизнь и достигать успехов необходимо вовремя восстанавливать силы. Полноценный крепкий сон - одно из важнейших условий хорошего самочувствия. Желательно отправляться в кровать в одно и то же время и спать не менее 6–7 часов. Перед сном хорошо совершить небольшую пешую прогулку или хотя бы хорошенько проветрить комнату.

Отказ от вредных привычек. Курение и алкоголь значительно сокращают продолжительность жизни человека. Поэтому здоровый образ жизни с ними просто несовместимы.

Закаливание. Это не обязательно купание в проруби или обливания холодной водой на снегу. Контрастный душ принесёт не меньше пользы, при этом разница температур может быть в начале небольшой. Закаливание не только укрепляет иммунитет, но и тренирует сосуды, вегетативную нервную систему и поднимает общий жизненный тонус [3].

Какой бы век технологий не наступил, медицина не может излечить абсолютно все болезни. Человек сам отвечает за свое здоровье и его образ жизни имеет очень важное значение, здоровье самое важное что есть у человека, ведь его не купишь ни за какие деньги.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: «плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание [4].

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья [5].

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье [6].

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Прием пищи должен состоять из различных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Решающее значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты [7].

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, решать основные жизненные задачи на отлично, преодолевать трудности, а если придется, то и сильные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему активную жизнь на долгие годы.

1. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия. 2008. – 256 с.
2. Воронов Н.А. Рациональный режим дня человека // в сборнике: Материалы конференций ГНИИ "Нацразвитие". Июнь 2018. Сборник избранных статей. 2018. С. 141-143
3. Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. – Москва: Мир. 2014. – 142 с.
4. Воронов Н.А. Влияние спортивной деятельности на становление личности человека / Н.А. Воронов // Эпоха науки. 2018. № 5. С. 180-182
5. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. – М.: Academia. 2015. – 144 с.
6. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, Инфра-М. 2010. – 336 с.
7. Воронов Н.А. Актуальные вопросы воспитания молодежи и студенческого спорта / Н.А. Воронов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 6-1. С. 61-6