

АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Здоровый образ жизни – это совокупность привычек и поступков, повышающих физические возможности организма и иммунитет, а также исключающих факторы, вредные для самочувствия и состояния. Не существует четкого определения понятия «здоровый образ жизни», каждый человек порой трактует его в соответствии со своим пониманием. Кто-то считает, что необходимы ежедневные занятия спортом, другим кажется, что достаточно отказаться от вредных привычек.

Здоровый образ жизни, с точки зрения медицины, заключается в сохранении нормального состояния организма и в профилактике инфаркта и инсульта, а также других заболеваний, не вызываемых микроорганизмами.

По мнению некоторых философов, точное определение дать невозможно. Поэтому необходимо опираться на то, как здоровье определяется Всемирной организацией здравоохранения: это состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Поэтому задача здорового образа жизни – обеспечить физическое, социальное и душевное благополучие, уменьшить проявление недугов [1].

Если организму не обеспечена смена деятельности, есть нехватка ночного отдыха, мало времени на прогулки на открытом воздухе, то все это приводит к быстрому истощению нервной системы. В итоге работоспособность человека снижается. Один из основных способов, помогающих достичь гармонии, – это регулярные физические упражнения, ставшие неотъемлемой частью повседневной жизни. Важно помнить, что ими нельзя считать телесную нагрузку, даже весьма значительную, являющуюся частью выполняемой работы. Физические упражнения – это система движений, которая подбирается индивидуально и направлена на то, чтобы воздействовать определенным образом на органы и системы человека. Целью является коррекция недостатков фигуры.

Необходимо с детского возраста приучать человека к физкультуре, так как упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему и способствуют правильному развитию скелета и мышц.

Чтобы от физических нагрузок была польза, нужно соблюдать три правила:

- подбирать каждому человеку систему упражнений в соответствии с его уровнем здоровья;
- исключить спорт на период болезни и начало восстановительного периода;
- рассчитать время занятий так, чтобы прием пищи был не раньше, чем через час после спорта и не позже двух часов до него.

Физические упражнения вызывают встречную реакцию организма, в результате активизируется работа всех внутренних органов. Это приводит к затратам энергии, увеличению подвижности нервных процессов, правильно формирует костный и мышечный скелет.

Спорт и здоровый образ жизни тесно связаны. Регулярные тренировки приводят к тому, что уровень физической подготовки человека резко возрастает. Многих людей привлекает здоровый образ жизни именно по той причине, что занятия физкультурой помогают максимально оздоровить организм и улучшить телосложение. Это заставляет соблюдать режим дня, не пропускать тренировки и в итоге прийти к ожидаемому результату [2].

Без физической активности также невозможно говорить о самосовершенствовании. Неспортивный человек зачастую меланхоличен, склонен прощать себе мелкие слабости. У него отсутствует привычка нагружать мышцы, преодолевать себя, он легко нарушит основные принципы здорового образа жизни из-за отсутствия самодисциплины. Спорт не только оздоравливает, он также способствует формированию красивой внешности, а радость от созерцания отражения в зеркале, гордость, удовольствие, которые люди получают, глядя на себя, только поддерживают их стремление соблюдать правильный образ жизни. В качестве основы здорового образа жизни спорт просто незаменим: упражнения помогают улучшать кровообращение, работу суставов, стимулируют выработку определенных гормонов, улучшают общее состояние организма человека. Спортивные залы предлагают огромный выбор различных занятий для

людей всех возрастов и физических возможностей, поэтому даже преклонный возраст не может стать помехой, если есть желание начать вести здоровый образ жизни [2–3].

Для достижения здорового образа жизни рекомендуется выбирать виды физической активности, которые приносят удовольствие и не вызывают неприятных ощущений. Важно разнообразить свою тренировочную программу, включив различные виды упражнений, например, аэробные, силовые, гибкости и баланса.

Помимо регулярных тренировок, важно учесть и другие аспекты здорового образа жизни. Например, правильное питание, достаточное количество сна, отказ от вредных привычек и установление позитивных эмоциональных связей. Все вместе эти факторы способствуют укреплению иммунитета, улучшению общего самочувствия и повышению качества жизни в целом.

Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

В общественном сознании прочно утверждается мнение, что здоровый образ жизни общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собой базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который является не только основой хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путем к оздоровлению нации, решению многих социальных проблем современной Беларуси.

Утверждение здорового образа жизни – важная общегосударственная задача. Всеми силами способствовать ее решению – долг всех людей, каждого жителя нашей страны.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Поэтому значение физической культуры в развитии здорового образа жизни огромно.

Список использованной литературы

1. **Лига, М. Б.** Качество жизни как основа социальной безопасности / М. Б. Лига. – М. : Гардарики, 2006. – 223 с.
2. **Белов, В. И.** Коррекция состояния здоровья взрослого населения средствами комплексной физической тренировки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. И. Белов. – М., 1996. – 66 с.
3. **Евсеев, С. П.** Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Совет. спорт, 2000. – 240 с.