

Самигуллина Г.И.

студент

3 курс, Институт Права

Башкирский государственный университет

Россия, г. Уфа

Научный руководитель: Алгушаев Ф.Н.

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Башкирский государственный университет

Samigullina G.I.

student

3 course, Institute of Law

Bashkir state University

Russia, Ufa

Supervisor: Alguliev F.N.

senior lecturer of the Department of physical education

Bashkir state University

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Аннотация: в статье рассмотрено теоретическое обоснование современных проблем здорового образа жизни. Особое внимание уделено психическому и эмоциональному состоянию здоровья. Сформулированы основные условия для формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, спорт, питание, студенты.

HEALTHY LIFESTYLE IN THE MODERN WORLD

Abstract: The article considers the theoretical substantiation of modern problems of healthy lifestyle. Special attention is paid to mental and emotional health. The basic conditions for the formation of a healthy lifestyle are formulated.

Key words: health, healthy lifestyle, sports, food, students.

Здоровый образ жизни, является самым важным связующим элементом культуры, содействует формированию здоровья будущего нации. Здоровье – это определенное состояние организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой.

В последнее время, вопросы здорового образа жизни приобрели мощную популярность среди жителей всего мира, в том числе и нашей Родины - России.

В современном мире условия лучшего преобразования всех сторон жизни нашего современного общества возрастают для успешной трудовой деятельности и жизни в целом.

Здоровье является опорой молодого поколения, оно способствует успешной социализации и реализации стремлений каждого из нас.

Внедрение ЗОЖ в массы современного поколения является важным вопросом для государства.

Иными словами ЗОЖ - это сочетание социальных и биологических принципов.

Социальные и биологические принципы являются «фундаментом» любого образа жизни, в том числе и ЗОЖ. Биологические - это такие принципы, в основе которых лежит умеренная нагрузка, соответствующая возрасту.

Социальные предполагают самоограничение и духовное развитие. В итоге можно сделать вывод, что ЗОЖ лишь правильное распределение жизнедеятельности человека, базируемая на выше приведенных принципах и других различных факторах.

Здоровье дано нам «смолоду», поэтому нужно еще уметь его сохранить. А если есть отклонения в здоровье, то нужно постараться их ликвидировать. Достичь всего этого можно только, если ведешь здоровый образ жизни. Есть множество примеров, когда люди с отклонениями в здоровье по предписанию врачей начинали заниматься спортом и физической культурой, не только поправляли здоровье, но и добивались высоких спортивных результатов.

Спорт – это универсальный компонент для поддержания сразу нескольких факторов, таких как: поддержание в тонусе тела и сердечнососудистой системы, контроль веса, укрепление мышечной системы. Наша двигательная активность касается не только физического состояния, но и играет не малую роль в мыслительной деятельности. Все это объясняется тем, что во время мыслительной деятельности мы задействуем лишь малую часть нервных клеток, в то время как основная часть отдана нашему телу. Для мыслительной деятельности важны сигналы-импульсы, которые поступают с физической активностью, в ином случае если их не хватает, то деятельность человека снижается и приходит сонливость.

Наше психическое и эмоциональное состояние непосредственное на прямую связано с правильным соотношением работы и времени отдыха. При нехватке эмоций активность центральной нервной системы снижается, в следствии чего работоспособность падает и на общем фоне выявляется недомогание, а если происходит переизбыток эмоций, то может возникнуть напряжения и в дальнейшем могут появиться нервные срывы и различного рода стрессы. Например, шум может вызвать состояние тревоги, может нарушиться пищеварение в целом и стресс может вызвать невроз²¹. На фоне гормонального дисбаланса, поправить эмоциональное состояние нашего нового поколения в неблагоприятном климате, можно с помощью правильного режима дня и ночи. Упорядоченный режим суток способствует улучшению здоровья и способствует благоприятности работоспособности.

Стоит отметить, что к определенной социальной группе можно отнести студентов. Их отличие состоит заключается в том, что они уникальны

²¹ Айзман Р.И., Мельникова М.М., Косованова Л.В., Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для академического бакалавриата. М. : Юрайт, 2019. С. 88.

социальным поведением и психологией. Нестабильный эмоциональный фон, стресс, нагрузки, они очень подвержены влиянию вредных привычек: вредное нестабильное питания, малоподвижный образ жизни, алкоголь и сигареты.

Питание так же «оставило свой след» в умственной деятельности. Например, жиры – приводят к проблемам с концентрацией и вниманием, не давая правильно функционировать мозгу, а искусственные жиры и вовсе губят сосудистую систему, в том числе это опасно для стенок сосудов. Но если правильно питаться, то жиры замедляют действие желудочного сока, снижая количество пепсина и соляной кислоты в желудке ²².

Чтобы избежать потери молодежи в массовости вредных привычек, в университетах, в социальных сетях, и в СМИ стали пропагандировать здоровый образ жизни и появилось особое отношение к нему, модным стало в этой сфере все, случился некий «бум» в данной сфере жизни, занятие различными спортом, правильное питание, активный отдых. Люди стали культурно-осознанными, они поняли, что здоровье поможет им осуществить все намеченные цели в их жизни.

Но даже если придерживаться вышеуказанного перечня и осознавать всю суть полезности ЗОЖ и при этом не отказываться от пагубных привычек, то результатов попросту не будет. Курение поражает лёгкие, страдает сердечно-сосудистая и нервная системы. Алкоголем «убивает» пищеварительную систему, вплоть до цирроза печени. Все эти проблемы, привычки и болезни являются самыми распространёнными у молодежи. Следует отметить, что не меньшей мере распространена, такая популярная проблема, как малоподвижный образ жизни, который грозит такими заболеваниями как радикулит и остеохондроз, а также в будущем появляется апатия и лень.

Соблюдение режима дня, правильное питание, занятие спортом, активный отдых, планирование своих дел для избежание лишних перегрузок, эмоциональных стрессов и нервного истощения помогут человеку в наше современное время сохранить здоровье на правильном и должном уровне. Никак иначе, защита и поддержание нашего собственного здоровья - это самая важная задача каждого из нас, и только мы несем за нее ответственность.

Использованные источники:

1. Айзман Р.И., Мельникова М.М., Косованова Л.В., Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для академического бакалавриата. М. : Юрайт, 2019. 282 с.
2. Петрушин В.И., Петрушина Н.В., Психология здоровья: учебник для академического бакалавриата. М. : Юрайт, 2019. 432 с.

²² Петрушин В.И., Петрушина Н.В., Психология здоровья: учебник для академического бакалавриата. М. : Юрайт, 2019. С. 329.