

Жихорова Екатерина Дмитриевна

студентка

Колледж рационального обучения ЧОУ ВО

«Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аннотация: в данной статье рассказывается о здоровом образе жизни. Автор статьи рассказывает о том, какие шаги нужно соблюдать, чтобы поддерживать своё тело на должном уровне.

Ключевые слова: человек, здоровье, природа, физические упражнения.

Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Питание должно быть полноценным, т.е. содержать достаточное количество углеводов (50–75%) за счет каш, овощей, макаронных изделий; достаточное количества белка (10–15%) как растительного, так и животного происхождения; 15–30% жиров так же растительного и животного происхождения.

Питание должно быть энергетически сбалансировано, т.е. поступать в организм должно столько же питательных веществ и энергии, сколько было потрачено. Питание должно быть регулярным, не менее 4–5 раз в сутки. Нужно стараться придерживаться принципа: «завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Завтрак должен составлять 30% от суточного рациона, второй завтрак 40% от суточного рациона, обед – 40% и ужин 10%. Перерыв между ужином и завтраком не должен превышать 10 часов.

Физическая активность, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей помогает сбалансировать поступление и расход энергетических ресурсов в орга-

низм, повышает тренированность сердечно-сосудистой системы, повышает устойчивость к стрессам, улучшает липидный спектр крови и препятствует развитию таких заболеваний, как сахарный диабет, остеопороз, злокачественные новообразования, ожирение. Физическая активность повышает устойчивость к стрессу и улучшает настроение.

Отказ от вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотических веществ позволяет человеку сохранить свое здоровье, а здоровый образ жизни помогает продлить жизнь и укрепить здоровье.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, в быту, в общении. Развитие физической культуры и спорта – одно из важнейших слагаемых сильной социальной политики, которая может обеспечить реальное воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открыть широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей.

Существует необходимый и достаточный уровень физической активности человека, характеризуемый общими показателями рационального содержания, структуры и использования активного двигательного режима. Этот уровень определяется анаболическим восстановлением после активной трудовой деятельности, при котором происходит увеличение и накопление пластических и энергетических ресурсов организма, повышающих его потенциал и работоспособность.

Физическая активность человека – главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья, ничем не заменимое универсальное средство профилактики недугов и замедления процессов старения организма. Двигательный режим человека не одинаков в разном возрасте. Однако общее состоит в том, что физическая активность абсолютно необходима ребёнку, взрослому, пожилому человеку. Она должна быть постоянным фактором жизни, главным регулятором всех функций организма [1].

Следовательно, физическая культура не просто одна из составляющих, но и самый главный компонент ЗОЖ. Она представлена в нём в виде ежедневной утренней гимнастики, регулярных физкультурно-оздоровительных занятий, си-

стематических закаливающих процедур, а также других видов двигательной активности, направленных на сохранение и приумножение здоровья.

Список литературы

1. Лях В.И. Физическая культура 8–9 класс. Учебник. – М.: Просвещение – 256 с. – ISBN 978-5-09-037884-0.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 10-11 классы / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.