

Здоровий спосіб життя – запорука успіху

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Здоровий спосіб життя – це стиль існування, при якому через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності стає оптимальним, спостерігається постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкод.

Ключові слова: людина, здоров'я, щастя, здоровий спосіб життя.

Abstract

The healthy way of life is a style of existence in which, through the application of certain methods of influence on the organism and its environment, the level of vitality becomes optimal, there is a constant improvement and use of the potential of the organism without causing harm to him.

Keywords: man, health, happiness, a healthy lifestyle.

Бути здоровим – природне бажання кожної людини.

Але ми звикли сподіватися не на захисні сили свого організму, а на могутність медицини. Академік Амосов стверджував: "Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим" [3].

Так що таке здоров'я?

Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль.

Стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя. Тому справедливі є слова: "Ваше здоров'я у ваших руках". Людина біологічно запрограмована на багато більше років життя, ніж відводить собі. Ілля Мечников стверджував: "Людина, яка померла раніше 150 років вчинила над собою насильство" [1].

Здоровий спосіб життя зараз в трендах, в цьому ми легко можемо переконатися, підійшовши до газетного кіоску або увімкнувши телевізор з ранку у вихідні. Інша справа, що тренд залишається трендом, а на ділі в широких масштабах зараз мало хто займається популяризацією фізкультури, спорту і правильного харчування.

І людина, яка бажає почати вести здоровий спосіб життя, просто губиться: а з чого починати? Навколо стільки методик, які обіцяють за п'ять хвилин в день зробити вам сталеві м'язи, пружну попу або кубики на пресі. Кроссфіт, зумба, воркаут, пілатес, калланетика, йога, цигун, тайбо – очі розбігаються.

Звичайно, найпростіше піти і купити (або завантажити з торрентів) який-небудь навчальний диск або книгу, благо в інтернеті цього добра багато. Позайматися і, якщо сподобається, позайматися ще. Потім кинути, бо набридло.

Ще більш простий, але більш дорогий спосіб – відправитися у фітнес-клуб, оплатити індивідуальні заняття з тренером і виконувати все, що той скаже.

На жаль, це теж не самий вірний шлях. По-перше, дуже часто тренера в клубах починають вас ганяти по тренажерам, не даючи і половини тих навантажень, які потрібні для того, щоб «розхитати» ваш організм. По-друге, заняття протягом години в спортзалі, нехай і кожен день, не зроблять вас здоровим, якщо весь інший час ви сидите за комп'ютером і тріскаєте булки і печиво.

Але що потрібно для того, щоб почати вести здоровий спосіб життя?

Для того, щоб залишатися здоровим, потрібно дотримуватися п'яти принципів: активно рухатися, харчуватися здоровою їжею, очищати і зміцнювати свій організм, культивувати здорове мислення і розвивати силу волі, прагнути до отримання нових знань про своє здоров'я [2].

Недбале ставлення до свого здоров'я, фізична пасивність, відсутність звички займатися фізичною культурою або спортом знаходять своє відображення у нездатності їх вести здоровий спосіб життя, що впливає і на засвоєння знань під час навчання і на фізичні якості майбутнього фахівця.

Кожна людина в змозі зробити крок до свого щастя та успіху в житті. По-перше, через усвідомлення понять про здоровий спосіб життя та спрямування всіх своїх сил на покращення і підтримання свого власного здоров'я. По-друге, розуміння своєї місії, пошуку свого покликання і бажання стати справжнім професіоналом.

Що таке щастя? На це питання не замислюючись відразу відповісти не можливо. У різні часи мірилом щастя були різні речі і поняття. А чи багато людині потрібно для щастя і в чому його можливо виміряти?

Відомі такі характеристики щастя: «Щастя – це коли тебе розуміють»; «Щастя – це коли всі здорові»; «Щастя – це коли немає війни, а є любов і благополуччя». Щастя – це глибокий внутрішній і зовнішній стан гармонії та комфорту, коли найбільший суддя – це власна совість, коли людина всім задоволена і має сенс у житті займаючись улюбленою справою усвідомлено, отримуючи від цього величезну радість і задоволення. Коли в оточенні живе мир і повага та поряд нема страждань. Коли живі і здорові всі рідні та близькі [4].

Ми провели опитування студентів 1-2 курсів нашого університету. До здорового способу життя вони віднесли такі фактори: споживання овочів і фруктів; не вживання алкоголю; ранкова гігієнічна гімнастика; загартовування організму; заняття фізичною культурою; відмова від паління; позитивне та доброзичливе ставлення до себе і оточуючих; цікаве захоплення, хобі та інше.

До нездорового способу життя: постійні сварки з сусідами по кімнаті; цілодобове проведення часу за комп'ютером; харчування чіпсами і сухариками; вживання алкоголю; роздратування, нудьга, тривога; безцільне лежання на дивані; ігри в мережі інтернет та інше.

Висновки. Складовими здорового способу життя є: дотримання режиму дня; належне володіння культурно-гігієнічними навичками; раціональне харчування та культура споживання їжі; руховий та повітряний режими; режим активної діяльності та відпочинку; профілактичні заходи щодо збереження здоров'я; духовний розвиток і гармонійні стосунки з довкіллям та самим собою; активне дозвілля, цікаві захоплення; душевний комфорт і психічна рівновага.

Здоров'я людини і досягнення успіху в житті тісно пов'язані. Махатма Ганді казав: “Хочеш змінити світ – почни із себе” [3].

Людина яка веде здоровий спосіб життя займається регулярно фізичними вправами піддаючи свій організм тренуванню, загартовується, активно відпочиває, раціонально розподіляє свій день, тиждень, місяць, рік, як наслідок має більше сил і енергії для активних дій, більш працездатна, це в свою чергу позначається на результатах навчання та праці. В процесі занять фізичними вправами виділяється природний вітамін щастя – ендорфін. Втома після занять приємна, заслужена, в голову приходять позитивні думки, змінюється настрій і якість життя, покращується стан здоров'я.

Здорова людина менше піддається стресам, вміло корегуючи свої емоції, насолоджується життям, вміє радіти і відчувати позитивні емоції заряджаючи цим оточення. Важливим фактором є віра в себе і свої сили, а це дуже важливо для досягнення успіху.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Будьмо здорові. Блог про здоровий спосіб життя. [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://zdorovi.in.ua/zdorovyj-sposib-zhyttya-vyznachennya-ponyattva/>
2. Гармонія з собою – зармонія зі світом. З чого почати вести здоровий спосіб життя? [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <http://garmonya.in.ua/z-chogo-pochaty-vesty-zdorovyj-sposib-zhyttya/>
3. Куценко Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко. – М. : Профиздат, 1987. – С. 47-56.
4. Шлозберг З. Про здоровий спосіб життя / З. Шлозберг, Л. Непорент. – М. : Диалект, 2004. – 256 с.

Підлужняк Олександр Іванович – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: pidluzhniakalex@gmail.com.

Pidluzhnyak Alexander I. – Senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsia National Technical University, Vinnitsia. E-mail: pidluzhniakalex@gmail.com.