

Карпина Елена Викторовна, ст. преподаватель кафедры физической культуры, Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: На самочувствие человека влияют различные показатели, в том числе и здоровье. Для того чтобы находится в хорошей форме, как физической, так и психоэмоциональной, стоит не забывать о питании, сне, тренировках и в целом обращать внимание на удовлетворённость собственной жизнью.

Ключевые слова: образ жизни, здоровье, человек, физические нагрузки.

Abstract: A person's well-being is influenced by various indicators, including health. In order to be in good shape, both physically and psychoemotionally, you should not forget about nutrition, sleep, training and, in general, pay attention to satisfaction with your own life.

Keywords: lifestyle, health, person, physical activity.

На самочувствие могут влиять совершенно разные факторы, например, образ жизни, погодные условия, климат в целом, экологическая обстановка.

Прежде чем оценивать влияние образа жизни на здоровье человека, стоит сначала разобраться, что такое «образ жизни».

Образ жизни – это устоявшаяся форма бытия человека в мире, находящая своё выражение в его деятельности, интересах, убеждениях [1].

Что же является ключевым в понятии образа жизни? Главным в образе жизни людей является, конечно же, труд, деятельность общественная или

направленная на создание произведений искусств, ведение быта, при этом не стоит забывать про привычки, которые мы приобретаем в течение жизни.

Образ жизни человека определяет его самочувствие.

Академик Ю. Лисицын, опираясь на классификации образа жизни видного ученого И. Бестужева-Лады и др., выделяет в образе жизни четыре категории:

- экономическую — «уровень жизни»
- социологическую — «качество жизни»
- социально-психологическую — «стиль жизни»
- социально-экономическую — «уклад жизни»

По статистике Всемирной организации здравоохранения около пятидесяти процентов здоровья человека зависит от образа жизни; наследственность и влияние внешней среды занимают по двадцать процентов; оставшиеся десять процентов зависят от системы здравоохранения в той или иной стране. Образ жизни человека занимает неотъемлемую часть, а именно половину, от всей составляющей здоровья, другую половину составляет наследственность, факторы внешней среды и, соответственно, система здравоохранения [2].

Каждые 365 дней, человек подвергается воздействию со стороны своей окружения, будучи на работе, в коллективе и даже дома, а стресс стал неотъемлемой частью современной жизни, из-за чего человек просто не выдерживает, так как способности организма к адаптации не бесконечны. Появляются различные расстройства: психологические, физиологические. Человек начинает стареть быстрее, сам того не замечая. Развиваются различные новые заболевания, а хронические болезни обостряются, а всё из-за стресса. Именно из-за стресса мы получаем те заболевания, от которых погибает весомый процент населения, это всем известный инсульт, а также инфаркт и другие болезни сердца; различные опухоли; диабет.

Немаловажную роль играют вредные привычки, сформированные у населения и укоренившиеся в культуре, это курения, употребление алкоголя и

психоактивных веществ. Не стоит вдаваться в подробности, ведь все знают, что пагубные привычки только вредят здоровью и приближают смерть и развитие различных болезней. В России проводился социологический опрос, по результатам которого выяснилось, что менее пятидесяти процентов респондентов занимаются спортом, менее тридцати соблюдают установленный распорядок дня, не более девятнадцати процентов, опрошенных придерживаются диеты, и всего одиннадцать процентов укрепляют организм закаливанием.

Что же стоит делать, чтобы справиться со стрессом и нивелировать его воздействие на организм? Чаще всего люди склонны «сбрасывать» стресс в кругу близких, занимаясь любимым делом или слушая музыку. То, что люди не вовлечены в «культуру» физического спорта есть отсутствие правильного воспитания в детстве. Человеку не прививают необходимые ценности, а собственное здоровье чаще всего отходит на второй план. И нельзя не упомянуть уровень дохода населения, который является достаточно низким, и по сей день. Нехватка денег делает невозможным приобретение абонеента в спортзал, бассейн или фитнес-центр.

Занятие спортом и введение в культуру здорового образа жизни сталкивается с конкуренцией в виде различных достижений цивилизации (то есть человек скорее поедет домой на такси или автобусе, чем пройдет путь пешком, даже если он занимает всего полчаса), а также с вредными привычками, ведь это тоже потребность, хоть и отрицательная.

Невозможно отрицать какое сильное влияние оказывает образ жизни на людей. Тот, кто ведет здоровый образ жизни, всегда будет превосходить над теми, кто не следит за своим здоровьем, курит и пьет. Почему? Здоровый человек будет всегда энергичен, реже болеет и продолжительность жизни у индивида увеличивается.

Люди, которые ведут здоровый образ жизни, зачастую воспитывают своих детей в таких же условиях. Прививая здоровые ценности, они буквально создают целые поколения здоровых людей, с правильными жизненными

ориентирами [3]. Такие люди чаще всего долго живут, ведь имеют крепкое здоровье, а также чаще добиваются успехов и увеличивают своё благосостояние. Правда, если смотреть, чётко ли соблюдаются все правила здорового образа жизни, трудно найти того, кто каждый день беспрекословно будет следовать всем-всем принципам. Всё-таки мы люди, поэтому нам не удаётся придерживаться всех правил. На то есть множество причин, субъективных и объективных. Например:

- очень быстрый ритм жизни современных реалий.

- удобства, которые упрощают нам жизнь, нам же и вредят; транспорт, техника (например, посудомойки; учёные выяснили, что обыкновенное мытьё посуды 3 раза в день сжигает калории не хуже, чем лёгкая тренировка).

- иногда нам приходится находиться в одном месте очень долгое время; долго сидеть за партой или в офисе.

- командировки или постоянное перемещение, работа, которая требует высокой мобильности.

- культ продуктивности; вечно сравнивая себя с другими, мы пытаемся сделать больше, чем может позволить наш организм, соответственно изнуряем себя в погоне за сомнительными достижениями .

Здоровье – это ещё и психология. Мы перестали обращать внимание на собственное здоровье. Нет времени. Поэтому исследования в этой области выявили пару рекомендаций, которым предлагается следовать, дабы сохранить психологическое и физическое благосостояние. Приведём пару пунктов:

1. Посетите диетолога, составьте индивидуальное меню. Пища – наш основной источник энергии, стоит следить за тем, что мы потребляем в течение дня. Не переедать, и не забывать поесть.

2. Физические упражнения, хватит даже пятнадцати минут, чтобы привести мышцы в тонус, а вечером немного йоги и растяжки, чтобы расслабиться и спокойно отойти ко сну, отбросив ненужное дневное напряжение.

3. Восьмичасовой сон и соблюдение гигиены.

4. Закаливание, поможет укрепить иммунитет.

5. Бросаем курить и пить. Вредные привычки – огромная преграда на пути к здоровому организму.

Каждый человек должен осознавать, чего он лишается, когда выбирает не обращать внимания на собственное здоровье и самочувствие. Конечно, выбор делаем только мы сами. Но стоит помнить, что на чаше весов стоит здоровье, долгие годы жизни и комфортное существование на планете Земля.

Библиографический список:

1. Образ жизни [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — [Россия]. — URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8 – свободный. — Яз. рус. — (Дата обращ. 15.12.2021).

2. Образ жизни и здоровье человека [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — [Россия]. — URL: <https://xn--11aks.64.xn--b1aew.xn--p1ai/document/15102440> – свободный. — Яз. рус. — (Дата обращ. 15.12.2021).

3. Влияние образа жизни на здоровье [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — [Россия]. — URL: http://25.rospotrebnadzor.ru/press/publications/-/asset_publisher/eH9B/content – свободный. — Яз. рус. — (Дата обращ. 15.12.2021).