

ФИЗИЧЕСКАТА КУЛТУРА И СПОРТА

Развитието на физическата култура и спорта в съвременните условия

Щекотиліна Н. Ф., Пільова С. Г.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ТА ОСНОВНІ ЙОГО ПОНЯТТЯ.

Сьогодні чимало людей ведуть мову про здоровий спосіб життя, хоча не всі добре розуміють основну суть цього поняття і зводять його до відмови від шкідливих звичок чи занять спортом, що, безперечно, теж суттєво впливає на наше здоров'я. Отже, поняття про здоровий спосіб життя. Здоров'я людини більш ніж на 50%, відповідно до різних джерел залежить від його способу життя. Д. У. Ністрянін пише: “Як вважають деякі дослідники, здоров'я людини на

60 % залежить від його способу життя, на 20 % - від навколишнього середовища і лише на 8 % - від медицини”. За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом життя, на 25 % - екологічними умовами, на 15-20 % воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15 % - діяльністю системи охорони здоров'я .

Існують різні підходи до визначення поняття “спосіб життя”. Так, ряд авторів думають, що спосіб життя - це біосоціальна категорія, що визначає тип життєдіяльності в духовній і матеріальній сферах життя людини. Згідно Ю. П. Лісіцину, “спосіб життя - визначений, історично обумовлений тип, вид життєдіяльності, визначений спосіб діяльності в матеріальній і нематеріальній (духовній) сферах життєдіяльності людей”. У даному випадку спосіб життя розуміється як категорія, що відображує найбільш загальні і типові способи матеріальної і духовної життєдіяльності людей, узятих у єдності з природними і соціальними умовами. В іншому підході поняття спосіб життя розглядається як інтегральний спосіб буття індивіду в зовнішньому і внутрішньому світі , як “система взаємин людини із самим собою і факторами зовнішнього середовища”, де система взаємин людини із самим собою являє собою найскладніший комплекс дій і переживань, наявність корисних звичок, що зміцнюють природний ресурс здоров'я, відсутність шкідливих, що руйнують його.

Насправді ж, здоровий спосіб життя – це набагато глибше поняття, це стиль життя і мислення. Для кожної людини – це щось особливе. Саме думки людини становлять основи здорового способу життя.

Спосіб життя – це не лише характер людської поведінки, який позитивно чи негативно впливає на здоров'я. Сам характер поведінки зумовлений фізичним та культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування способу життя впливають стереотипи стосунків між людьми, їхній життєвий досвід і соціальні умови та середовище.

Саме поняття «здоровий спосіб життя» з'явилося не дуже давно, але дотримуватися його принципів намагалися віддавна. Ще в середньовіччі, а можливо, й раніше люди знали основи здорового способу життя, хоча мотивація у них була зовсім іншою, ніж тепер у нас.

Перерахуємо декілька правил здорового способу життя людини.

ПРАВИЛО № 1. Найважливіше при здоровому способі життя - це харчування. Правильне харчування. Більше фруктів і овочів, продуктів, наповнених корисними для нашого організму речовинами. Ніяких гамбургерів, чіпсів та іншої гидоти.

ПРАВИЛО № 2. Активність, активність і ще раз активність. Будьте активними, життєрадісними і відкритими до світу. В умовах постійної зайнятості важко знайти час на походи в спортзал, заняття спортом, але все-таки, навіть якщо на спорт часу немає, то піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову пробіжку, гімнастику ніхто не відміняв. Ходіть більше пішки, гуляйте у парках та лісах, будьте рухливими. Від серцево-судинних та інших серйозних захворювань потрібно йти або навіть тікати. У прямому сенсі слова. Рухайтеся назустріч міцному здоров'ю і довголіттю.

ПРАВИЛО № 3. Здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний зі шкідливими звичками: куріння, вживання алкоголю і тим більше - наркоманія. Правда, дехто вважає, що невеличку дозу спиртного під час якоїсь святкової гостини можна собі дозволити, однак прихильники здорового способу життя не підтримують цієї думки. Вони переконані, що і так званого поміркованого вживання алкоголю потрібно уникати, оскільки навіть невеликі дози негативно впливають на організм, нищать здорові клітини, особливо головного мозку. Щодо куріння і наркотиків, то про них не може бути й мови.

ПРАВИЛО № 4. Основа здорового способу життя - правильний розпорядок дня. Правильне харчування, фізична активність і відсутність шкідливих звичок при здоровому способі життя - це вже, звичайно, чимало, але ще не все. При здоровому способі життя обов'язково повинен бути правильний розпорядок дня.

ПРАВИЛО № 5. Одне з найважливіших правил здорового способу життя - це позитивний настрій. Не зациклюйтеся на невдачах і недоліках. Не переживайте і тоді, коли зробили щось чи сказали не так - усе можна поправити. Ніколи не впадайте у смуток, пригніченість і особливо – в безнадію, адже це приводить до негативних наслідків для вашого організму.

ПРАВИЛО № 6. Здоровий спосіб життя - це дбайливе ставлення до себе. Себе треба любити, про себе потрібно піклуватися. Наприклад, під час занять спортом, на прогулянці чи навіть під час виконання якоїсь праці потрібно робити це зосереджено, із задоволенням, не думаючи про щось негативне. Завжди намагайтеся ходити прямо, з піднятою головою, дихайте глибоко, вдихаючи повітря через ніс і видихаючи ротом. Спробуйте побачити і відчувати красу навколишньої природи, бадьорість і свіжість ранкової прохолоди чи таємничість вечірньої пори.

ПРАВИЛО № 7. Вести здоровий спосіб життя краще не самому, а в якомусь товаристві (сім'я, друзі, сусіди, співпрацівники). В ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі, хто оточує вас, дотримувалися такої ж життєвої позиції - разом веселіше і є дух суперництва. Уявіть, що всі вони ведуть здоровий спосіб життя, всі в чудовому настрої, бажають один одному тільки добра. Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, це має бути способом життя, здоровим способом життя. Краще вже бігати на свіжому повітрі, ніж по лікарях.

Отже, підкреслюючи вище сказане хочеться відмітити, що **здоровий спосіб життя** – це практичні дії, конкретної людини, особистості спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття, також спосіб позбутися поганих звичок, знайти гармонію в житті, продовжити молодість і попередити захворювання.