

Новиченко Н.В., Репина Н.В., Колесник М.П.
Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Белгород, Россия.

СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ – ЭТО КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ.

Аннотация. Здоровье - одна из самых важных и неотъемлемых частей счастья человека, одно из неотделимых прав личности человека, один из главных факторов успешного социального и экономического развития.

У каждого из нас есть мечта быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. В данной статье говорится о том, какими методами, секретами можно продлить своё благосостояние, как преодолеть профессиональные и бытовые трудности и вести активный образ жизни. Ведь от здоровья зависит жизнь человека в целом.

Ключевые слова. Здоровье, благосостояние, образ жизни, физические упражнения.

Novichenko N.V, Repina N.V, Kolesnik M.P.
Belgorod State National Research University , Belgorod, Russia .

HAPPY LIFE - IS IN GOOD HEALTH

Abstract. Health - one of the most important and integral part of human happiness , one of the inalienable rights of human personality , one of the main factors in the successful social and economic development .

Each of us has a dream to be strong and healthy as long as possible to preserve mobility, vitality, energy and achieve longevity. This article states that the methods , secrets can extend their welfare , how to overcome professional and personal difficulties and lead an active lifestyle . After all, the health of human life depends on the whole.

Keywords :. Health, well-being , lifestyle , exercise.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Эти известные слова Гиппократ в наш век научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальными.

При встрече с близкими и просто знакомыми людьми мы желаем здоровья друг другу, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

В настоящее время не каждый человек, задумывается над словами «здоровия желаю» или «здравствуйте». На самом деле, произнося данные слова, мы желаем здоровья людям, с которыми встречаемся в повседневной жизни.

Таким образом, следует, что здоровье является неотъемлемой частью не только определенной личности, но и общества в целом. Здоровье - не

имеющее цены достойное, не только отдельно человека или личности, но и социума в целом...

Выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности нам помогает здоровье .

Хорошее здоровье, с умом сохраняемое и укрепляемое самой личностью, обеспечивает ей продолжительную и наиболее активную не беспокойную жизнь, так как человеческая жизнь в полной мере зависит от состояния здоровья организма.

Здоровье человека – это процесс развития, а также сохранения всех качеств организма, нормальной работоспособности и активности в обществе, а также максимальная продолжительность жизни.

Несмотря на то, что много говорится и пишется о необходимости ведения здорового образа жизни, регулярных занятий физической культурой и спортом, на практике большинство, к сожалению, ведут малоподвижный образ жизни.

Физическая культура является одним из факторов укрепления здоровья человека. Занятия физкультурой и спортом в системе-важнейшее и исключительное значение не только для людей занимающихся умственной, но и физической работой. Формирование здоровья успешно может проходить лишь в условиях организации здорового образа жизни, что возможно лишь в случае, когда у человека сформирована грамотная физическая культура.

Здоровье личности напрямую связано с его работой и усталостью. От состояния здоровья во многом зависит успешность учебной и производственной деятельности человека. Всем известно, что физические упражнения не только сохраняют подвижность человека, но и продлевают жизнь. Все находится в руках человека. Как только он перестает вести активный образ жизни, его начинают атаковать болезни различного рода. Почему-то из покоя веков и млад и стар, проявляли равнодушие к физической культуре, нагрузкам, надеясь на что-то и на кого-то. На сегодняшний день, всем известно, что все люди надеяться на лекарственные препараты оздоровления, которые лишь на время помогают создать ощущение благополучия, жизнерадостности и уверенности.

Однако совсем никакого внимания не уделяется использованию физкультуры для сохранения работоспособности. Как удивительно и прекрасно сохранять запасы сил, не опасаясь совершенно никакой нагрузки. Беда в том, что образ жизни в современном обществе стал

нездоровым, и люди в основном полагаются на технические приспособления, «экономящие труд», которые в свою очередь лишают их физической активности. Вот почему главную причину высокой смертности следует искать в неправильном образе жизни. Когда же, спохватившись, человек хочет что-то предпринять, то не знает с чего начать.

Поэтому немаловажно понять факт необходимости беречь и поддерживать здоровье. И от того, чем раньше ты поймешь это, зависит жизнедеятельность человека.

Человеческий организм подобен аккумулятору автомобиля: он остается заряженным до тех пор, пока его используют, а в противном случае «садиться». Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение: способствуют повышению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

В наше время, говоря о занятиях физическими упражнениями, люди чаще всего находят тысячи отговорок, либо перекладывают все в будущее время, таким образом, соответственно не уделяют должного внимания.

На современном этапе развития в условиях больших изменений всех сфер и сторон жизни общества также увеличиваются и требования к физической подготовленности граждан, необходимой для успешной их трудовой деятельности. Но ни один человек не догадывается, что физическая культура возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. На основании данного утверждения, очевидно, что при зарождении человечества одновременно зародилась и физическая культура. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре и развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность. Так, например, развлекаясь или играя, мы прибегаем к физическим нагрузкам в той или иной степени.

Таким образом, физическая культура сопутствует человеку на протяжении всей его жизни. Слаженность развития личности признавалась и почиталась всеми народами и во все времена.

Изначально понятие «культура» переводилось с латинского языка как «возделывание», «обработка». Постепенно с развитием человечества значение

слова «культура» наполнялось все новым содержанием. Мы живем в век значительных развитых в различных сферах технологий и преобразований.

Спустя некоторое время, в образ жизни человека вклиниваются и неблагоприятные факторы, такие как нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Данные неприятные факторы приводят к сбою функций организма, нарушению обмена веществ в организме, предрасположению к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела и т.п. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды. Следовательно, можно составить равнозначную цепь: физические нагрузки – здоровье - жизнь.

Полагаем, в свою очередь, что занимаясь физическими упражнениями и доставляя нагрузки на организм – это поддерживает дисциплину, увеличивает ответственность, развивает чувство настойчивости для свершения задуманной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

Здоровье в руках самого человека. И у него имеются значительные возможности для укрепления и поддержания в тонусе своего здоровья, бодрости и активности до самой старости. Статистика, исследования, наблюдения, да и просто здравый смысл свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека, и, следовательно, на продолжительность человеческой жизни.

Итак, занятия физкультурой положительно воздействуют на все органы человека. Физические упражнения - прекрасное средство отдыха, после их выполнения наступает ощущение бодрости, легкости. Физическая культура подчас является единственным средством для оздоровления организма и избавления от хронических недугов. Почаще занимайтесь физкультурой, и ваш организм будет здоров! А жизнь будет счастливая, не беспокойная и приобретет новые краски! Будьте здоровы!