

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПУТЬ К УСПЕХУ

Волегов Я.Д., Бакирова Д.Н., Медведева С.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В современном мире одной из самых главных ценностей общества является самореализация и достижение поставленных целей. Важность успеха первостепенна, для получения необходимого результата используются различные способы и методы. Здоровый образ жизни – один из методов, содержащий в себе принципы дисциплины, концентрированности и сбалансированности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, концепция, эффективность, результат, продуктивность.

Здоровый образ жизни – ключ к успеху. В данной формулировке заложена мысль о возможности достижения поставленных целей и планов, что в определенном смысле является успехом. Здоровый образ жизни на пути к реализации цели выступает в роли подспорья, необходимого для создания и поддержания эффективности действий.

В современном мире мнение о здоровом образе жизни обладает контрастной, противоположной оценкой социума. При условном суммировании и делении пополам будет выявлено два типа мнений по отношению к здоровому образу жизни.

Представители первого типа согласны с полученными фактами, подтвержденными жизненным опытом и многочисленными примерами эффективности и значимости здорового образа жизни. Для них здоровый образ жизни со всеми его компонентами является одним из ежедневных инструментов, используемых в создании необходимого материала. В то же время существует и второй тип людей, относящихся к здоровому образу

жизни больше как к стереотипу, не несущему особой важности в ежедневной рутине. Для представителей данной категории здоровый образ жизни является чем-то побочным, обременительным, кроме того, он навязан рекламной сферой с целью прибыли. Люди не желают уделять данному виду занятости драгоценное время, предпочитая инвестировать его в более ценные вещи в их понимании. В связи с чем, необходимо разобраться, что является здоровым образом жизни, включая все его составляющие, для правильного определения понятия и исключения непониманий термина. Также, необходимо разобрать значение понятия «успех» и провести взаимосвязь между двумя терминами, с использованием примеров для подтверждения наличия данной связи.

Несмотря на отсутствие четких рамок термина, понятие «здоровый образ жизни» имеет ряд критериев, дающих конкретизированное и цельное описание.

Здоровый образ жизни – концепция, идеологией которой является становление на первый план принципов, способствующих улучшению и сохранению здоровья индивида. Данными принципами являются: правильное, сбалансированное питание; выстроенный режим дня с достаточным количеством времени, отведенным на восстановление организма; поддержание и улучшение надлежащей физической формы; отказ от вредных привычек. Благодаря следованию данным принципам, человек не только сохраняет свое здоровье, но и повышает продуктивность. Сбалансированное питание дает организму все вещества, необходимые для выработки энергии. При достаточном времени отдыха организм восстанавливается после полученных нагрузок, что также влияет на продуктивность. Регулярное выполнение базового цикла физических упражнений позволяет держать мышцы в тонусе, обеспечивая человека необходимыми физическими силами и бодростью.

При анализе составляющих концепции здорового образа жизни в полученные выводы заложены научные факты и расчеты, показывающие, что

данная концепция ведет к повышению продуктивности. Продуктивность и активная реализация способностей – одни из ключевых ценностей современного мира. Успех достигается благодаря сочетанию двух данных факторов.

Согласно толковому словарю С.И. Ожегова, успех – «удача в достижении чего-нибудь». В современном мире успех – результат тяжелой работы. Для повышения шансов используются различные средства. Здоровый образ жизни является одним из них. Немалая часть успешных людей – профессиональные спортсмены. Их успех – сочетание высокой продуктивности и дисциплинированности. На примере Арнольда Шварценеггера четко видна параллель между спортом и успехом. Спортивный характер, подход и строгая дисциплинированность переложилась на сферы кино и политики, создав один из идеалов для подражания.

Благодаря здоровому образу жизни, организм человека повышает свою продуктивность, человек обладает большей энергией и силой. Происходят физические и ментальные изменения, способствующие большей собранности и целенаправленным, четким действиям. Данные выводы находят не только сторонников, но и противников.

Ценность и эффективность концепции непонятна многим, являясь объектом скепсиса. У большинства людей не хватает времени на выполнение упражнений, составление рациона или полноценный отдых. Сталкиваясь с ежедневной рекламой различной продукции, люди формируют мнение о навязывании образа жизни, внешности с целью получения прибыли. В связи с чем, многие не считают нужным ограничивать себя в чем-либо, не видя логических причин. В отличие от подобного сформированного мнения, здоровый образ жизни не требует колоссальных усилий профессионального спортсмена. Необходимо выполнять базовые вещи, которые в конечном итоге положительно влияют на результат.

Здоровый образ жизни обладает возможностью корректировки составляющих жизни человека, положительно влияя на факторы продуктивности. А высокая продуктивность – это важный инструмент для достижения результата.

ВЛИЯНИЕ КРЕАТИНА НА ОРГАНИЗМ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ В СПОРТЕ

Воробьев В.В.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Статья содержит теоретические материалы, связанные с креатином, а также подкреплена практическим опытом использования атлетами разного уровня. В данной статье предоставлено описание вышеупомянутого вещества в общих чертах, раскрывается его роль в метаболизме, описываются его эффекты на организм спортсмена, а также предоставлена информация о побочных эффектах креатина.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивное питание, креатин, мышца.

Каждый человек, занимающийся каким-либо делом, желает постоянно прогрессировать в нем: писатель хочет, чтобы его произведения становились все более и более востребованными в обществе, бизнесмен хочет, чтобы узнаваемость его компании росла и чтобы росли продажи его продукции, спортсмены, как любители, так и профессионалы, также хотят видеть отдачу от того, чем занимаются, в виде роста силовых показателей, гибкости, выносливости и других физических качеств. Проблема заключается в том, что прогресс последних часто бывает ограничен природными возможностями организма: по мере достижения определенного результата спортсмен