



## MAIN COMPONENTS OF A HEALTHY LIFESTYLE

Urazbaeva N.M.

Student 3rd year student Nukus branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12648763>

### ARTICLE INFO

Received: 24<sup>th</sup> June 2024

Accepted: 29<sup>th</sup> June 2024

Online: 30<sup>th</sup> June 2024

### KEYWORDS

Human health, healthy lifestyle, biological rhythms, performance.

### ABSTRACT

*The article examines the relationship between human health and his life activity as an indispensable condition social activity and ability to work of the individual, through who achieve well-being*

## ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Уразбаева Н.М.

Студенка 3 курса Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12648763>

### ARTICLE INFO

Received: 24<sup>th</sup> June 2024

Accepted: 29<sup>th</sup> June 2024

Online: 30<sup>th</sup> June 2024

### KEYWORDS

Здоровье человека, здоровый образ жизни, биологические ритмы, работоспособность.

### ABSTRACT

*В статье рассматриваются вопросы взаимосвязи здоровья человека и его жизнедеятельности, как непременным условием социальной активности и трудоспособности индивидуума, посредством которых и достигаются благополучие.*

Охрана собственного здоровья — это непосредственная обязанность каждого человека, и он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко люди неправильным образом жизни, вредные привычками, гиподинамией, переизбытком уже к 20—30 годам доводят себя до катастрофического состояния. Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Существует целый ряд определений, которые, как правило, содержат пять критериев, определяющих здоровье человека: полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие; нормальное функционирование организма в системе «человек — окружающая среда»; умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде; отсутствие болезни; способность к полноценному выполнению основных социальных функций. [2]



Здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что является непременным условием социальной активности и трудоспособности индивидуума, посредством которых и достигаются благополучие и счастье. Индивидуальное здоровье в основном зависит от четырех обстоятельств: биологические факторы (наследственность) приносят 20 % здоровья; окружающая среда (природная, техногенная, социальная) — тоже 20 %; служба здоровья обеспечивает 10 % хорошего состояния организма; индивидуальный образ жизни — 50 % всех составляющих здоровья. [1]

Характер жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называют здоровым образом жизни. Это понятие предполагает рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий порядок бытия. Он основан на принципах нравственности и защищает от неблагоприятных воздействий окружающей среды, что позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Физическое здоровье — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем организма.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга. Оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья являются сознательное отношение к труду, стремление к культуре, неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Среди основных составляющих здорового образа жизни можно выделить: режим дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов; умеренное и сбалансированное питание; достаточную двигательную активность; закаливание; личную гигиену; грамотное экологическое поведение; психогигиену и умение управлять своими эмоциями; отказ от вредных привычек; безопасность поведения в быту, на улице, на производстве, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравлений.

Здоровый образ жизни во многом содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности.

Первым шагом к созданию человеком индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твердой мотивации. Это должно быть личное, глубокое убеждение и уверенность в том, что других путей к здоровью, реализации благополучия своей семьи и общества не существует.

Решающее значение в индивидуальной системе имеет самоконтроль. Он приучает человека к активному наблюдению за своим состоянием. Показатели самоконтроля условно можно разделить на: субъективные и объективные. К субъективным относят самочувствие, оценку работоспособности, желание продолжать начатое дело, сон, аппетит, болезненные и тревожные ощущения.



Самочувствие — это суммарный показатель, складывающийся из ощущений (бодрости, вялости, усталости, болей и др.). Его можно определить, как хорошее, удовлетворительное или плохое.

Работоспособность зависит от общего состояния организма, а также от настроения, степени восстановления от предыдущей работы и может быть оценена как высокая, средняя и низкая.

К объективным показателям самоконтроля относят частоту пульса, дыхание, величину артериального давления, температуру кожи и тела, работоспособность двигательных анализаторов, устойчивость внимания и другие параметры, отражающие функциональное состояние различных систем организма.

Динамика и уровень работоспособности человека во многом определяются биологическими ритмами. Биологические ритмы — это периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений в организме человека. Биологические ритмы можно наблюдать на всех уровнях организации живой материи: от внутриклеточного до популяционного. Они развиваются в тесном взаимодействии с окружающей средой и являются результатом приспособления к тем факторам окружающей среды, которые протекают с четкой периодичностью.

В зависимости от частоты биологические ритмы объединяют в несколько групп. Существуют высокочастотные биологические ритмы, ритмы средней частоты, биологические ритмы низкой частоты. Работоспособность человека в течение суток меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами. Она имеет два подъема: с 10.00 до 12.00 и с 16.00 до 18.00. Ночью работоспособность понижается, особенно с 1.00 до 5.00. Индивидуальный ритм работоспособности полезно знать каждому человеку. Но не всем людям свойственны однотипные колебания работоспособности. «Жаворонки», например, энергично работают в первой половине дня, «совы» — напротив, вечером. Систематическое наблюдение за своим состоянием, постоянный его анализ оказывают неоценимую помощь при планировании нагрузок на день, неделю и месяц. Это позволяет более рационально использовать время и реализовать свои возможности для решения поставленных задач. [1]

Для профилактики переутомления необходимо научиться учитывать психологические аспекты своего состояния. Это значит, что любая нагрузка — умственная или физическая — должна быть реальной и соответствовать индивидуальным возможностям. Если данное человеку задание превышает его возможности, то он вскоре почувствует перенапряжение. Иногда это может привести к серьезному психофизиологическому потрясению.

Для профилактики таких последствий есть два пути. Нужно либо снизить требования до пределов имеющихся возможностей, либо попытаться увеличить свои возможности путем тренировки и профессиональной подготовки. Умение планировать свою нагрузку в соответствии со своими возможностями весьма важно в профилактике переутомления и в организации здорового образа жизни. Физическая культура в развитии духовных и физических качеств всегда занимала ведущее место в подготовке к активной плодотворной жизнедеятельности. Общеизвестно, что в процессе



эволюции изменения функций организма коснулись в большей или меньшей степени всех систем человека. Наиболее значительные изменения претерпели психика человека и процессы ее воздействия на регуляторы жизненных функций организма. Научно-технический прогресс в процессе эволюции человека постоянно увеличивал объем необходимой информации, т. е. нагрузку на разум, в то же время обязательная физическая нагрузка уменьшалась. Это привело к нарушению равновесия, сложившихся в человеческом организме свыше миллиона лет назад. Человеческое тело в течение тысячелетий выработало способность встречать внешний раздражитель (угрозу) мобилизацией физических резервов. В настоящее время сила раздражителей постоянно возрастает. Физические силы (мышцы) приводятся в готовность к действию, а реализовать их не представляется возможным.

Физическая культура может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это путь укрепления духовного и физического здоровья. Каждый человек для обеспечения хорошего уровня здоровья должен иметь тренированное, гибкое тело, обладать определенными скоростными качествами, быть сильным, выносливым и гибким

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние объектов окружающей среды. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных комплексов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана сказывается на состоянии здоровья людей.

Важным фактором здоровья является наследственность.

Следует вывод, что состояние здоровья каждого человека на 70 % индивидуально. Оно зависит от наследственности, но в основном от индивидуального образа жизни, т. е. от поведения, привычек, поступков, стремлений. Иными словами, для сохранения и укрепления здоровья нужны собственные, постоянные и значительные усилия. Заменить их нельзя ничем. При этом следует помнить, что человек настолько совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка.

### References:

1. Ильичева О. В. Безопасность жизнедеятельности. Современные системы реабилитации после чрезвычайных ситуаций / О. В. Ильичева, М. В. Петровская, О. М. Холодов. — Воронеж: ВГИФК, 2012. — 114 с.
2. Яшин В. Н. ОБЖ. Здоровый образ жизни / В. Н. Яшин. — М.: Наука, 2011. — 128 с.
3. Ильичева О. В. Безопасность жизнедеятельности. Современные системы реабилитации после чрезвычайных ситуаций / О. В. Ильичева, М. В. Петровская, О. М. Холодов. — Воронеж: ВГИФК, 2012. — 114 с.
4. М. Айтымбетов, Р. Реймбаева, М. Рамазанов, Қ. Кеңесбаев “Дене тәрбиясы хәм спортты ғалабалық раўажландырыў арқалы зыянлы әдетлерге қарсы иммунитетти қәлиплестириў тийкарлары”, Нөкис - 2020.